

# /// El Stefano

## Koch aus Leidenschaft

[www.el-stefano.de](http://www.el-stefano.de)

### Frankfurter Grüne Sauce

#### Zutaten für 6 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 200 g frische Kräuter (gibt es abgepackt für Frankfurter Grüne Sauce)
- 500 g Saure Sahne
- 500 g Sahnejoghurt 10 % Fett
- 6 Eier, hart gekocht
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 1 Esslöffel Senf, mittelscharf
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Salz
- 1 gestrichener Teelöffel Pfeffer



## Zubereitung (ca. 20 Minuten)

Kochen Sie die Pellkartoffeln, kurz bevor Sie die Grüne Sauce aus dem Kühlschrank holen.. Sie können die Schale bei Speisefrühkartoffeln dran lassen, wenn die Kartoffeln keine grünen Stellen oder schon Keimlinge haben. Die Kartoffel vor dem Kochen sauber bürsten und mit 1 Esslöffel Salz kochen.

Verrühren Sie den Joghurt mit der sauren Sahne, dem Saft 1 Zitrone, Senf, sowie mit Salz, Pfeffer und Zucker. Schmecken Sie die Sauce ab, bevor Sie die Kräuter hinzufügen.

Spülen Sie die Kräuter kurz ab und entfernen Sie dicke Stiele und trockene Kräuter. Hacken Sie die Kräuter mit einem scharfen Messer. Verwenden Sie keinen Mixer, da die Kräuter sonst bitter werden. Geben Sie die gehackten Kräuter in die Sauce.

Kochen Sie die Eier hart und lassen Sie diese abkühlen. Pellen Sie die Eier und schneiden Sie diese in grobe Stücke. Fügen Sie die Eier zur Frankfurter Grünen Sauce und stellen Sie die Sauce für 2 Stunden in den Kühlschrank zum durchziehen.

## Tipps

- Sie können die Frankfurter Grüne Sauce auch nur mit fettarmen Joghurt herstellen.
- Sollten Sie keine frischen Kräuter für die "Grüne Sauce" bekommen (*besteht aus: Kerbel, Sauerampfer, Pimpinelle, Schnittlauch, Borretsch, Kresse, Petersilie, Estragon und Dill*), können Sie die Kräuter auch gefroren kaufen, als fertige Mischung. Es schmeckt aber wirklich viel besser mit frischen Kräutern!
- Bei Frühlingskartoffeln können Sie die Schale dran lassen, denn die meisten Vitamine befinden sich unter der Schale.
- Ein tolles Sommergericht an heißen Tagen und ein idealer Vitaminschub vom Frühjahr bis in den Herbst. Die Frankfurter Grüne Sauce ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.



el Stefano wünscht Guten Appetit!