



FRANKFURTER GRÜNE SAUCE MIT SÜSSKARTOFFELN

Zutaten

- 250 g Süßkartoffeln
- 100 g Joghurt (Ziege)
- 30 g Schmand oder Saure Sahne
- 1 Ei
- 10 g Borretsch
- 10 g Kerbel
- 10 g Kresse
- 10 g Petersilie
- 10 g Pimpinelle
- 10 g Sauerampfer
- 10 g Schnittlauch
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffel in Scheiben schneiden und diese mit einem Teelöffel Öl und etwas Salz in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Die Kräuter verlesen, waschen und abtrocknen. Anschließend fein hacken.

Das Ei kochen und anschließend in Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß klein hacken. Das Eigelb durch ein Teesieb streichen und mit einem Teelöffel Öl und dem Zitronensaft verrühren. In einer Schüssel Joghurt, Schmand, die Eigelbmasse sowie das Eiweiß verrühren. Zum Schluss die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.



Rezeptvariation

Grüne Sauce schmeckt auch toll zu kaltem Bratenaufschnitt oder grünem Spargel.

gesund + aktiv informiert

Die sieben Kräuter für Grüne Sauce kann man in Südwestdeutschland frisch als Bund kaufen. Auch in anderen Regionen findet man dieses Angebot. Fragen Sie einfach auf Ihrem Wochenmarkt danach.

