

Frankfurter Grüne Soße

von SharkMacGyver · 3 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

301 kcal 17.9 g Eiweiß 14.1 g Kohlenhydrate 18.8 g Fett

ZUTATEN

200 g Kräuter (gemischte)
100 g Sauerrahm (10 % Fett)
1/2 TL Salz (gehäuft)
1/2 TL Senf (gehäuft)
1/2 TL Zucker
500 g Naturjoghurt (2,8 % Fett)
3 Eier (hart gekocht)

ZUBEREITUNG

- 1.**
Die möglichst frische Kräutermischung "Frankfurter Grüne Soße" verlesen, waschen und die groben Stiele entfernen.
Mit dem Sauerrahm, Salz (vorzugsweise Meersalz), Senf und Zucker in einen Küchenmixer mit Hackmesser geben und fein mixen.
- 2.**
In eine Schüssel umfüllen, den Joghurt zufügen. Gut umrühren, die Eier halbieren und zur Grünen Soße geben.
- 3.**
Die Mengenangaben sind ungefähre Werte. Es kann auch etwas Zitronensaft zugefügt werden, oder Essig.
Die Kräutermischung besteht oft aus 25 g Schnittlauch, 25 g Petersilie, 25 g Kerbel, 25 g Kresse, 25 g Sauerampfer, 25 g Borretsch, 10 g Estragon, 10 g Dill, 10 g Bohnenkraut. Manchmal auch Zitronenmelisse.
- 4.**
Im Original besteht die Frankfurter Grüne Soße aus Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch.