

„Grüne Soß' - wie ich se mooch“

© Joachim Brendel

Zutaten (4 Personen)

200 g Kräuter für grüne Soße
1-2 Frühlingszwiebeln
3-4 Knoblauchzehen (ca. 15 g)
3 mittelgroße Zwiebeln (ca. 50 g)
3 Blätter Bärlauch (frisch)
200 g Gewürzgurken klein gewürfelt
40 g Kapern, klein gehackt
2 Sardellenfilets, sehr klein gehackt (aus dem Glas)
1 TL Sardellenpaste (Tube)
400 g saure Sahne (10 % Fett)
200 g Schmand
3 TL Senf, mittelscharf
3 Prisen Salz
1/2 Zitrone, Saft
2 EL gehäuft, Mayonnaise
reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung

Die frischen, ganzen Kräuter (7) gibt es fertig in guten Supermärkten oder Gemüseläden als „Frankfurter Grüne Soße“ (Schnittlauch, Petersilie, Borretsch, Sauerampfer, Pimpinelle, Zitronenmelisse und Kerbel).

Die Kräuter gut waschen, säubern, von den harten Stielen befreien (ich verwende alles, außer den Stielen der Petersilie) und mit den Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Knoblauch und dem Bärlauch grob hacken (leichter zu Pürieren). Zum Pürieren elektrischen ESSE Stab, Pürierstab, Zauberstab, Mixer o.ä. und ein hochwandiges Gefäß (ca. 1,5 – 2 Liter) verwenden. Außerdem eine große Schüssel.

Zubereitung

Zunächst etwa die Hälfte der Kräuter - Zwiebelmischung in das hochwandige Gefäß ge-

ben, dazu 400 g saure Sahne. Mit dem Pürierstab pürieren, bis alle Kräuter zerkleinert und mit der Sahne gut vermischt sind. Schließlich nach und nach alle restlichen Kräuter und den Schmand zugeben und alles nochmals gut pürieren.

In eine Schüssel die grüne Soße geben, dann die gehackten Gurken, die gehackten Sardellenfilets, die Sardellenpaste, die gehackten Kapern, den Senf, die Mayonnaise und den Zitronensaft nacheinander hinzufügen und gut aber behutsam vermischen. Mit dem Salz und reichlich schwarzem Pfeffer aus der Mühle pikant abschmecken. Wenn der Kräutergeschmack zu intensiv (scharf) ist, verlängert mit zusätzlicher saurer Sahne.

Erst zum Schluss die 4 gehackten Eier vorsichtig untermischen.

Ich esse am liebsten zur Sofle:

Nur neue Kartoffeln, gekocht, serviert und gegessen - mit Schale! Nach Lust und Laune zusätzlich gekochte Eier.

Ob hessisch oder unterfränkisch - diese köstliche Kräuterspezialität habe ich ganz nach meinem Geschmack ergänzt. Sie schmeckt besonders erfrischend und eignet sich auch vielfältig als Beilage zu Rindfleischgerichten, zu Fisch, zu Kartoffelpuffern, als Dipp mit Stangenweißbrot, usw.

Gude ! (Guten Appetit)

