



Thema: Kräutermischung „Frankfurter Grüne Soße“

Feines Kräutersüppchen für 4 Personen

2 Stangen	Lauchzwiebeln
30 g	Butter
3 EL	Mehl
150 ml	Weißwein
600 ml	Gemüsebrühe
1 Becher	Crème fraîche oder Sauerrahm
1 Bund	„Grüne Soße“
1	Eigelb
Nach Gusto	Salz, Pfeffer, Honig

Lauchzwiebeln fein würfeln und mit der Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mehl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und gut rühren. Gemüsebrühe und 3/4 Becher Crème fraîche dazugeben, verrühren, aufkochen lassen und 10 Min. leicht köcheln lassen.
Die Kräuter waschen, von den Stielen abzupfen und grob zerteilen, ca. 1 EL für Dekozwecke fein hacken. Alle anderen mit dem Eigelb und restlichen Crème fraîche in einen Rührbecher geben. Von der Suppe 1 Tasse Flüssigkeit dazugeben und alles pürieren. Kräuter in die Suppe gießen und sanft erhitzen, nicht mehr kochen lassen! Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Dazu passt: Unser Albzüngle, schwäbisches Weißbrot, frisch aufgebacken mit Ziegen-Rahm-Brie

Ofengemüse mit Feta und Grüner Soße für 4 Personen

8 große	Kartoffeln
4	Zucchini
2 Bund	Lauchzwiebeln
4	Karotten
4	Tomaten
2	Fetakäse
	Olivenöl
nach Gusto	Pfeffer und Salz
1 Bund	„Grüne Soße“
2	gekochte Eier
1 EL	Essig & Öl
insgesamt	saure Sahne,
ca. 500 g	Joghurt, Crème fraîche, Quark oder Seidentofu

Kartoffeln schälen und längs halbieren, Zucchini und Karotten in grobe Streifen oder Würfel schneiden, Lauchzwiebeln ganz lassen oder halbieren, Tomaten vierteln, Feta halbieren. In einer großen Rührschüssel ein paar EL Öl mit den Gewürzen verrühren, wer mag gibt noch etwas Knoblauch und Paprika dazu. Zuerst die Kartoffeln in der Mischung drehen, so dass alle Seiten zart „eingeölt“ sind, abtropfen lassen, Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 200° im Ofen (mittlere Schiene) backen. Danach genauso mit den Zucchini und Karotten verfahren und zu den Kartoffeln portionsweise in den Ofen legen. Tomaten achteln, mit dem Öl beträufeln oder einpinseln, Feta einpinseln und so zu den Kartoffeln geben, dass möglichst alles zeitgleich fertig ist (ca. 20 Min. gesamt) und nichts verbrannt.

Dazu die Grüne Soße reichen (die möglichst schon 2 Stunden im Kühlschrank durchgezogen ist): Kräuter entweder fein wiegen oder alles mit den den Milcherzeugnissen bzw. Tofu und Essig & Öl pürieren, salzen, pfeffern. Zum Schluss die gehackten Eier untermischen.

Tipp: beim Mischen der Milcherzeugnisse aufpassen, dass das Sößchen nicht zu flüssig wird. Und Seidentofu schmeckt echt nicht schlecht! Wirklich! Versprochen :-)

Kartoffel-Kräuter-Püree mit Paprika-Tomaten-Soße & Falafel für 4 Personen

2	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
4	Paprika rot/gelb
1 - 2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
4	getrockn. Tomaten
1 Prise	Zucker
1 Dose	Pizzatomaten
1/2 - 1 Tasse	Brühe
nach Gusto	Pfeffer und Salz
500 g	Kartoffeln
1/2 Bund	„Grüne Soße“
1 EL	Butter od. Olivenöl
ca. 1 Tasse	Milch
2 Packungen	Glückssterne oder Falafel

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, Paprika in breitere Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und getrocknete Tomaten fein würfeln. Zuerst die Zwiebeln in Öl anbraten und dünsten, dann die Paprika zugeben, danach den Knoblauch und die getrockneten Tomaten. Mischung mit Zucker bestreuen, leicht karamelisieren lassen, Tomatenmark dazu geben, auch noch etwas anbraten lassen und alles mit den Dosentomaten ablöschen. Die Dose mit der Brühe „ausschwenken“ und alles mind. 15 Minuten sanft köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zeitgleich die Kartoffeln in der Schale in ca. 20 - 25 Minuten in einem Topf mit schwerem Boden weich kochen. Kartoffeln abgießen und abschrecken, Topf sauber ausschwenken und wieder zurück auf die Platte stellen. Kartoffeln schälen und groß zerkleinern, in den Topf geben, Butter und Milch dazu geben, langsam erhitzen, aufpassen, dass nichts anbrennt und zerstampfen. Dann die Kräuter sehr fein gehackt dazu geben, vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Glückssterne oder Falafel nach Packungsanleitung braten und dazu reichen.

Tipp für die „faule“ Hausfrau: wer will, kann die Kräuter auch mit der Milch pürieren und zu den Kartoffeln geben. Etwas geriebener Parmesan macht sich auch gut im Püree.