

FRANKFURTER GRÜNE SAUCE

Kategorie: ABENDESSEN | KALTE SPEISEN | MITTAGESSEN | VEGETARISCH



Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Süßkartoffel
- 100 g Joghurt (Ziege)
- 30 g Schmand
- 1 Stück Ei
- 10 g Borretsch
- 10 g Kerbel
- 10 g Kresse
- 10 g Petersilie (glatt)
- 10 g Pimpinelle
- 10 g Sauerampfer
- 10 g Schnittlauch
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise 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.