



GRÜNE SOSSE – VEGANES REZEPT



Die grüne Sauce mache ich inzwischen fast nur noch vegan, dadurch ist sie leichter verdaulich.

Gerne verwende ich dafür Wildkräuter wie Giersch, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Kerbel, Gundermann und Schnittlauch vom Balkon. Die Kresse ziehe ich selbst, sie braucht 4-5 Tage um erntereif zu keimen.



1. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Ich zerkleinere sie in Kräutermixer (Moulinette)
2. Nun den Sojaquark und Sojajoghurt und das Öl zugeben und im Mixer zerkleinern oder in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab mixen, bis alles gut vermischt ist.
Zum Schluss nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und, falls vorhanden, mit Borretsch-, Gundermannblüten oder Kresse garnieren.
3. Die KräuterSauce kombiniere ich gerne mit Grillgemüse, Spargel oder Pellkartoffeln.

ZUTATEN (Für 2 Portionen)

1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Sauerampfer
1 Bund Borretsch
1 Bund Kresse
1 Bund Kerbel
1 Bund Pimpinelle
250 g Sojaquark
250 g Soja Joghurt
1 Esslöffel Leinöl
Etwas Salz und Pfeffer

Guten Appetit!

Beatrice Heim