

MARLEY SPOON



Vegane Grüne Soße

mit Kartoffeln und Bohnensalat



40-50Min.



2 Personen

Die Frankfurter haben ihrer berühmten Grünen Soße sogar ein Denkmal spendiert - sieben kleine Gewächshäuser symbolisieren die traditionellen sieben Kräuter. Doch es gibt unzählige Varianten des Klassikers: mit anderen Kräutern, mit Ei, ohne Ei, mit Mayo, ohne Mayo usw. Und bei uns: eine vegane Version begleitet von knusprigen Ofenkartoffeln und einem Tomaten-Bohnen-Salat mit Sonnenblumenkernen!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 30g frische Kräuter für Grüne Soße
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 682.0kcal, Fett 38.8g, Eiweiß 15.3g, Kohlenhydrate 60.1g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** am besten mit einer Küchenreibe in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch samt Schale** mit der flachen Seite einer großen Messerklinge platt drücken.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 2-3EL Olivenöl sowie dem **Gulaschgewürz nach Geschmack** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für 25-35Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind. Die **Kartoffeln** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Kräuter hacken

Die **Kräuter samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Grüne Soße mischen

Die **Kräuter** mit dem **Senf**, dem **Zitronenabrieb**, dem **Zitronensaft** und der **Sojasahne** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Bohnen kochen

Die **Sonnenblumenkerne** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. rösten. Zum Abkühlen aus dem Topf nehmen. In demselben Topf ausreichend Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, die **Bohnen** halbieren und in das kochende Wasser geben. Abgedeckt 5-6Min. kochen, bis die **Bohnen** bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



6. Salat abschmecken

Die **Tomaten** halbieren und mit 2TL Olivenöl, 1TL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen. Die **Sonnenblumenkerne** und die **Bohnen** untermengen. **Tipp:** Wer mag, kann den gebackenen **Knoblauch** ohne Schale mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls untermischen. Die gerösteten **Kartoffeln** mit dem **Tomaten-Bohnen-Salat** und der **Grünen Soße** servieren.