MARLEY SPOON

# Vegane Grüne Soße

mit Kartoffeln und Bohnensalat

40-50Min. 3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 60g frische Kräuter für Grüne Soße
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf [10]
- 1 Packung Sojasahne [6]
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung 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 520.0kcal, Fett 26.2g, Eiweiß 11.9g, Kohlenhydrate 53.2g

### 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 **Zwiebeln** 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 3-4EL 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 2EL Olivenöl, 1EL 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.