

Rezept

Leichte grüne Sauce

Ein Rezept von Leichte grüne Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

1 Ei	1 kleines Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce (ca. 70 g)
1 TL Weißweinessig	1/2 TL scharfer Senf
2 EL saure Sahne	150 g Joghurt
Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 5 g F, 8 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Das Ei in Wasser in 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und möglichst fein hacken.

2. Das Ei pellen, halbieren und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb durch ein feines Sieb streichen oder mit einer Gabel ganz fein zermusen. Dann mit Essig, Senf und saurer Sahne gut verrühren. Joghurt und Kräuter unterrühren. Das Eiweiß fein hacken und unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und möglichst noch 1 Std. ziehen lassen.