INGRID SCHICK

Grüne Soße

Bildnachweis
S. 7/14–15/41: shutterstock/Bierbauch Opa
S. 16: Adobe Stock/Maksim Shebeko
S. 18: Adobe Stock/Denis Gladkiy
S. 20: Adobe Stock/paulsti5
S. 22: Adobe Stockgroisboeck
S. 24: Adobe Stock/AnnaReinert
S. 26: Adobe Stock/locrifa
S. 28: Adobe Stock/Brent Hofacker
S. 30–33: istockphoto.com/Manfred Ruckszio
S. 34: Adobe Stock/LensAvenue.com
S. 45: Adobe Stock/Christian Jung
S. 48: Adobe Stock/Nataliia Pyzhova
S. 52: Freepik/dashu83
S. 56: Adobe Stock/Alexandra Schuh
S. 64: Fotolia/Andreas Franke
S. 66: Freepik
S. 68: Adobe Stock/Tatyana Sidyukova
S. 80: Fotolia/Anton Ignatenco
S. 82: Adobe Stock/Lumixera
S. 94: istockphoto.com/Manfred Ruckszio
S. 98: Adobe Stock/laplateresca
S. 104: Fotolia/Zbigniew Lewczak,
S. 110: Fotolia/Maks Narodenko
S. 115: Adobe Stock/laplateresca
S. 118: Fotolia/Joachim Opelka
S. 125: Adobe Stock/laplateresca

Der Umwelt zuliebe nicht in Folie verpackt.
1. Auflage · Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag
© 2022 Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Satz: Bruno Dorn, Societäts-Verlag
Umschlaggestaltung: Bruno Dorn, Societäts-Verlag
Umschlagabbildung: istockphoto.com/Manfred Ruckszio
Druck und Verarbeitung: Florjancic Tisk d.o.o
Printed in EU 2022 · ISBN 978-3-95542-455-8

Besuchen Sie uns im Internet: www.societaets-verlag.de

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/17357-2212-1001

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106954
FSC www.fsc.org

INGRID SCHICK

Grüne Soße

Die besten Rezepte
aus Frankfurt
und dem Rest der Welt

societäts\verlag

Inhalt

EDITORIAL 8

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER DIE FRANKFURTER GRÜNE SOßE WISSEN WOLLTEN … 10

DICHTUNG & WAHRHEIT 12

DIE GLORREICHEN SIEBEN 15
Kerbel (Anthriscus cerefolium) 17
Sauerampfer (Rumex acetosa) 19
Borretsch (Borago officinalis) 21
Pimpinelle (Sanguisorba minor) 23
Schnittlauch (Allium schoenoprasum) 25
Gartenkresse (Lepidium sativum) 27
Petersilie (Petroselinum crispum) 29

KRÄUTER MIT ZIERWERT 30
So mögen es die sieben klassischen Kräuter für die Grüne Soße am liebsten 32

GRÜNE SOßE AUS FRANKFURT – GRÜNE GOURMET FRAKTION 35
»Echtes« Wiener Schnitzel mit Frankfurter Grüner Soße 36
Warme Frankfurter Grüne Soße 38
Grüne Soße mit Maultaschen 42
Grüne Soße-»Schneggscher« 46
Grüne Soße »Grandma Style« 48
Grüne Soße Mousse »Gourmet Style« mit Tafelspitzsülzchen 50
Grüne Soße bühnenreif 52

Grüne Soße-Vinaigrette,geräucherte Forelle & Kartoffelsalat 54

GRÜNE SOßE AUS HESSEN – HESSEN ISST GRÜN 57
Wagners Grüne Soße mit Tafelspitz & Pellkartoffeln 58
Gerollte Grüne Soße mit pochiertem Ei 60
Remoulade mit den Kräutern der Frankfurter Grünen Soße 62
Gebackenes Tatar von der Lachsforelle 63
Suppe von den Frankfurter Grüne Soße-Kräutern & Ei im »Engelshaar-Nest« 64
Vegane Kartoffelcreme mit den sieben Kräutern 66
Sieben-Kräuter-Frischkäse 67
Falafel-Bällchen 68
Gefüllte Champignons 69
Grüne Soße klassisch & Tafelspitz 70
Odenwälder Schnittlauchsoße mit Kürbis-Wedges 72
Grüne Soße 1931 74
Sorbet von den Kräutern der Frankfurter Grünen Soße 76
Green Sauce Vilbel Smash 78
Grüne Soße – das Lieblingsrezept der Autorin 80
Hessisches Grüne Soße-Pesto 81

GRÜNE SOßE AUS WILDEN KRÄUTERN – WILDES GRÜN 83
Grüne Soße von der Wiese 88
Gefüllte Eier mit Wiesenkräutern 90
Grüne Soße von Wildkräutern 91
Wildkräutersalat mit grünem Spargel, Erdbeeren & Ziegenkäse 92
Grüne Soße märchenhaft 94
Dip »Ach du grüne Neune« 96

GRÜNE SOßE AUS ALLER WELT –
EIN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND 99

Pesto originale & Tomatentarte 100
Salsa verde Piemonteser Art mit Lasagne
vom Thunfisch & Kalbszunge 102
Hessische Salsa verde 104
Gougères mit Grüne Soße-Kräutern 106
Grüne Soße »à la française« 108
Mojo verde 110
Englische Mintsauce & Wetterauer Lamm 112
Flamm's Flammkuchen mit Grüne Soße-Kräutern
& Crème fraîche 116
Flammkuchen mit Handkäse & Grüne Soße-Pesto 118
Couscous & Grüne Soße(n) »Walden Style« 120
Koriander-Minz-Chutney mit Pakora 122

DIE GRÜNE SOßE-SPEZIALISTINNEN
UND SPEZIALISTEN VON A–Z 126

ALLES IM GRÜNEN BEREICH 141

Liebe Leserinnen und Leser, Genießerinnen und Genießer!

Ich freue mich, Ihnen heute die komplett überarbeitete Neuauflage meines Buches über die Grüne Soße vorstellen zu dürfen. In meinem Buch finden Sie nicht nur Rezepte für die klassische Frankfurter Grüne Soße, sondern auch Varianten aus Hessen, beispielsweise mit Kopfsalat, und dem Rest der Welt.

Die Grüne Soße feiert in der Gunst der Genießer köstliches Revival, weil sie einerseits mit Zutaten wie frischen Kräutern und Milchprodukten aus der Region Vertrauen schafft und nach Heimat schmeckt. Andererseits ist die Grüne Soße aber auch eine Globetrotterin. Denn auch in der mediterranen, der arabischen, der indischen und englischen Küche werden frische Kräuter zu feinen, aromatischen Soßen verarbeitet. So hat man mit der Grünen Soße gleichzeitig Heimat und Weltläufigkeit auf dem Teller. Und je nachdem, was man im Leben und beim Essen bevorzugt, lässt die Grüne Soße einem einerseits die Freiheit, sie immer neu zu interpretieren oder sie nach der Devise »es gibt Dinge, die kann man nicht verbessern« als eine Art kulinarische Standortbestimmung zu genießen.

Ich habe bekennende Hessinnen und Hessen, Zugereiste und »Ingeplackte«, Sterne- und Fernsehköche, ausgewiesene Gourmets und Feinschmecker, Kräuterfrauen und Regionalaktivisten gebeten, als Rezept-Paten zu experimentieren und sich mal so richtig auszutoben. Herausgekommen sind wunderbare Rezepte, welche die Grüne Soße verändern, ohne ihre Funda-

mente anzutasten. Werden doch immer frische, heimische oder regional-typische Kräuter in Grünen Soße(n), Salsas, Pesto oder Dips verarbeitet. Dazu werden passende Hauptgerichte oder Beilagen von den Rezept-Patinnen und -Paten empfohlen. Alle Rezepte beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf vier Personen.

Viel Spaß beim Lesen der Grüne Soße-Geschichten und Zubereiten der originellen Rezepte aus dem komplett überarbeiteten Grüne Soße Koch- und Lesebuch.

Ingrid Schick

WELCHE ZUTATEN GEHÖREN IN DIE GRÜNE SOßE?

Was Sie schon immer über die Frankfurter Grüne Soße wissen wollten ...

Welche Kräuter sind die richtigen? Eier: geviertelt oder gehackt und untergerührt? Schmand, Quark oder saure Sahne? Über die »richtige« Zubereitung der Grünen Soße gibt es fast so viele Meinungen, wie es Hessen gibt.

Lokalpatrioten führen hitzige Debatten über die einzig wahren Zutaten und die ultimative Zubereitung der Grünen Soße – nur über eins gibt es keine Diskussion: In die Grüne Soße gehören mindestens sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Die Nordhessen legen allerdings Wert darauf, dass ihre Grüne Soße mit Dill und Zitronenmelisse zubereitet wird. Kerbel und Kresse werden im Norden des Bundeslandes in der Regel durch diese beiden Kräuter ersetzt.

Heiß diskutiert wird auch die Frage nach den Milchprodukten, in denen die Kräuter baden sollen. Fest steht, dass es bei der »Erfindung« der Frankfurter Grünen Soße vor mehr als 100 Jahren weder Kefir, Joghurt noch Crème fraîche gab. Schmand – die hessische Variante der sauren Sahne – jedoch schon. Weswegen eine traditionelle Grüne Soße auch damit zubereitet werden sollte. Aber der Experimentierfreude sind in der Küche bekanntlich kaum Grenzen gesetzt.

Mayo und Meerrettich? Das ist die nächste Glaubensfrage bei der Zubereitung. Das sorgt nicht nur bei traditionellen Köchinnen und Köchen für Zündstoff, sondern wird auch bundesweit in Genießer-Portalen kontrovers diskutiert. Im renom-

mierten Feinschmecker-Magazin Effilee behauptete ein Food-Stylist und Autor sogar, dass die Mayonnaise, für die wahlweise rohes oder gekochtes Eigelb mit Öl aufgezogen wird, die Basis für die Grüne Soße bilde. Bei kulinarischen Lokalpatrioten kommt Mayonnaise aber auf gar keinen Fall in die Soße, dafür aber Meerrettich. Am Fuße des Westerwaldes kommt sogar pürierter Kopfsalat neben Dill hinein.

Einigkeit herrscht schon eher bei der Frage, ob die Grüne Soße nun mit oder ohne Ei zubereitet werden soll. Regional unterschiedlich ist nur die Verarbeitungsart der Eier. Während im Süden Hessens die Eier geviertelt oder halbiert auf oder neben die Soße kommen, werden sie in Nordhessen meist gewürfelt und untergerührt.

Warum überhaupt Eier in die Grüne Soße kommen, das erklärt sich einerseits ganz pragmatisch, andererseits aus frühchristlichen Traditionen. Gläubigen Katholiken war der Fleischgenuss, Eier zählten als »flüssiges Fleisch«, während der vierzigtägigen Fastenzeit vor Ostern streng verboten. Aber ausgerechnet im Frühling sind die Hennen besonders legefreudig. Wohin also mit der Überproduktion? Das Kochen von Eiern wurde zu einer gängigen Methode, um Eier zu konservieren.

Das Ei galt aber auch schon in vorchristlicher Zeit als Symbol für das sich stets erneuernde Leben. Schon die germanischen Völker verzierten zum Ostarafest (Frühlings-Tag- und Nachtgleiche) gekochte Eier und rollten diese als Fruchtbarkeitssymbole kleine Abhänge herunter. Das Christentum nimmt diese alte Symbolik des Vergehens und Werdens auf. Passende kulinarische Begleitmusik: die Verarbeitung der frisch sprießenden grünen Kräuter, die nach langen, kargen Wintermonaten, die menschlichen Vitalkräfte wiederbeleben. Eier, Kräuter und Milchprodukte sind als Eiweiß- und damit Energiespender nicht zu schlagen!

FRANKFURTER GRÜNE SOßE – EINE KULINARISCHE ZEITREISE

Dichtung & Wahrheit

Viele Legenden und Vermutungen ranken sich um die Herkunft der Grünen Soße. Fakt ist: Grüne Soße wird auf der ganzen Welt gegessen – von Peru bis Persien, von Indien bis ins Hessenland. Immer werden gerade die Zutaten verwendet, die regional und frisch zu haben sind.

Die Frankfurter »Grie Soß« ist keineswegs eine Erfindung von Catharina Elisabeth Goethe, der Mutter des Dichterfürsten Goethe, auch wenn echte Frankfurter Lokalpatrioten diese Umdeutung der kulinarischen Geschichte erzählen. Frau Rath Goethe war wohl die populärste Frankfurterin des 18. Jahrhunderts. Aber vieles, was aus dem Leben der »Frau Aja« überliefert ist, liegt zwischen Dichtung und Wahrheit. Mit dem Mythos, sie habe die Frankfurter Grüne Soße erfunden, wurde 2008 bei einer groß angelegten Ausstellung zu ihrem Leben im Goethehaus und Goethemuseum aufgeräumt. So gibt es auch kein »Original-Rezept« von ihr.

Die Vorgänger dieser kalten Kräutersoße sind in Europa schon seit 2.000 Jahren bekannt. Wahrscheinlich brachten römische Legionäre das Rezept aus dem Vorderen Orient mit nach Rom. Wo die Soße mit vielen frischen Kräutern als Salsa Verde Karriere machte. Und vielleicht hatte Katharina von Medici, eine große Feinschmeckerin ihrer Zeit, die 1533 von Florenz nach Frankreich reiste, um den zukünftigen König Heinrich II. zu heiraten, dieses Rezept im Gepäck. Denn Katharina brachte eine ganze Truppe ausgebildeter Meisterköche mit nach Frankreich. Die kannten alle Geheimnisse der raffinierten Kochkunst ihrer Zeit.

In der Tat gibt sogar der »Larousse Gastronomique«, das großartige Standardwerk für Küche, Kochkunst und Esskultur,

zu, dass »die italienische Küche für alle Länder des westlichen Europas als wahrer Ursprung aller Kochkunst gelten muss«. Und so könnte aus der italienischen Salsa Verde die Sauce Verte geworden sein. Wahrscheinlich waren es auch protestantische Hugenotten, die diese Sauce Verte Ende des 17. Jahrhunderts nach Hessen brachten, als sie vor der Verfolgung aus Frankreich flohen.

Einige Quellen behaupten auch, dass die italienischen Handelsherren Bolongaro und Crevenna, die auch in ihrer Wahlheimat Frankfurt nicht ohne ihre Leibspeise sein wollten, ihre Grüne Sauce an den Main importierten. Allerdings mussten die Köche der Herrschaften die Kräuter nehmen, die es in Frankfurt auf dem Markt gab. So könnte aus der italienischen Salsa Verde die Grüne Soße der Frankfurter geworden sein.

Das erste gedruckte Rezept der Frankfurter Variante findet sich allerdings erst sehr viel später, nämlich 1860, im Frankfurter Kochbuch der Wilhelmine Rührig. In der »klassischen« Zusammensetzung aus den sieben Kräutern ist das Frankfurter Nationalgericht sogar erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts belegt.

Mittlerweile gibt es unzählige Variationen der Grünen Soße. Allein die Frage nach der »richtigen« Zubereitung kann stundenlange Diskussionen auslösen, bei der die verschiedenen Parteien ihre Standpunkte mit fast religiöser Inbrunst vertreten.

DIE KRÄUTER FÜR DIE GRÜNE SOßE

Die glorreichen Sieben

Für Frankfurter Lokalpatrioten gibt es keinen Zweifel: In die »echte« Frankfurter »Grie Soß« gehören ausschließlich sieben Kräuter, nämlich Kerbel, Kresse, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch und Petersilie – und sonst nichts. Diesen sieben Kräutern ist im Stadtteil Oberrad sogar ein Grüne Soße-Denkmal gewidmet. Beim alljährlichen Grüne Soße-Festival, seit 2022 die »Grüne Soße-Festspiele« mit buntem Kulturprogramm, streiten bekannte Größen der Frankfurter Szenegastronomie mit alteingesessenen Apfelweinlokalen um die Gunst der Gäste und das beste Grüne Soße-Rezept.

.Kerbel.

Kerbel (Anthriscus cerefolium)

Bereits in der Antike wurde Kerbel geschätzt. Heute kennt man das Kraut aus der Familie der Doldenblütler in ganz Europa. Und für Hessen gilt: Ohne Kerbel keine »Grie Soß«! Denn das Küchenkraut gibt der Grünen Soße ihren süßlichen Geschmack. Leicht zu erkennen ist der Kerbel an seinen zierlichen, leicht gefiederten Blättern. Das frische Würzkraut ist hocharomatisch und gehört in Frankreich zu den »fines herbes«, den feinen Kräutern der guten Küche.

Die kleinen, hellgrünen Blätter ähneln der glatten Petersilie, sind aber viel zarter. Kerbel hat sehr feine Aromen, schmeckt leicht süßlich und erinnert etwas an Fenchel und Anis. Am besten verwendet man ihn frisch in Salaten oder Kräuterquarks, denn getrocknet verliert er an Aroma und Wirkung.

In der Volksmedizin wird der Kerbel im Frühjahr eingesetzt, um den Körper zu entschlacken und den Stoffwechsel anzuregen. Durch seine anregende Wirkung auf die Verdauungsorgane und die Nieren wirkt er auch blutreinigend. Wie alle Doldenblütler enthält die gesamte Pflanze viel ätherisches Öl, die Blätter enthalten zusätzlich Vitamin A und C sowie Magnesium und Eisen.

.Sauerampfer.

Sauerampfer (Rumex acetosa)

Wer hat nicht als Kind Sauerampfer, dessen säuerlicher Geschmack an Zitronen erinnert, von den Wiesen gepflückt? Bei einem Ausflug in den Kräutergarten der Natur wird man ihn in der Regel schnell finden, denn er wächst auf fast jeder naturbelassenen Wiese. Sauerampfer in seiner Kulturform ist größer als der wilde. So kann er, bis er in Blüte geht, einige Male geerntet werden.

In Supermärkten sind die hell- bis dunkelgrünen, unbehaarten Blätter oft Mangelware. Aber Sauerampfer ist unerlässlich als Zutat der Grünen Soße. Für die Verarbeitung eignen sich am besten die jungen Triebe und zarten Blätter. Ältere Blätter schmecken bitter. Der Sauerampfer passt als Gewürz zu Salaten, Dips und Soßen. Feingehackt, kurz in Salzwasser gekocht und dann in Butter gedünstet, ist Sauerampfer auch ein sehr schmackhaftes Gemüse. Man kann ihn zudem mit Spinat oder Mangold kochen.

ACHTUNG! Beim Trocknen verliert der Sauerampfer einen großen Teil seines Aromas.

TIPP ZUR AUFBEWAHRUNG: Frische Blatter zerkleinert und in Wasser einfrieren! Wird er trocken eingefroren, »erfriert« er.

WICHTIG! Sauerampfer darf nicht in einem Eisentopf gekocht werden, das Kraut erhält dann einen unangenehmen metallischen Geschmack.

.Borretsch.

Borretsch (Borago officinalis)

Der zu den Raublattgewächsen zählende Borretsch ist ein Geheimtipp unter den heimischen Gartenkräutern. Seine blauen, sternförmigen Blüten sind nicht nur schön anzusehen, er kann auch auf vielfältige Weise für Küche und Hausapotheke eingesetzt werden. Die wichtigsten Kennzeichen der bis zu 80 cm hohen, im Mittelmeerraum heimischen Pflanze: große, weiche Blätter, die mit Borsten besetzt sind. Und auch der Geruch ist charakteristisch. Er erinnert stark an den Duft von Gurken.

Heute wird der Borretsch überwiegend in Gewächshäusern gezüchtet. Der Grund: Die Blätter sind zarter und im Gegensatz zum frei wachsenden Borretsch nicht so faserig und behaart. Wegen des erfrischenden, gurkenähnlichen Geschmacks wird Borretsch auch Gurkenkraut genannt.

Das frische Kraut eignet sich für Salate aller Art, in Dips und Mayonnaisen und Kräuterbutter (sehr fein gehackt) und ist Geschmacksträger in der Grünen Soße. Ältere Blätter zu Mangold oder Spinat gegeben verbessern Geschmack und Farbe. Die essbaren Blüten sind eine hübsche Dekoration in Salaten und sommerlichen Getränken. Hingucker in jedem Cocktailglas: die in Eiswürfel eingefrorenen Blüten.

Als Gewürz in Salaten und der Grünen Soße werden die jungen, frischen Borretschblätter verwendet. Getrocknete Blätter verlieren rasch an Aroma und sind zum Würzen nicht geeignet!

.Pimpinelle.

Pimpinelle (Sanguisorba minor)

Die zu den Rosengewächsen gehörende Pimpinelle liebt sonnige oder halbschattige Plätze im Garten. Vielen ist die Pflanze auch als Bibernelle bekannt. Sie ist mehrjährig und winterfest. Junge Blätter können laufend geerntet werden, sie ist fast so vielseitig wie Petersilie. Und doch findet man sie in den Gemüseabteilungen eher selten.

Pimpinelle schmeckt süßlich-nussig und ist eine pikante Zutat für Rohkostspeisen. Die enthaltenen Flavone, Gerbstoffe sowie Vitamin C verleihen dem bekannten Heilkraut eine blutstillende und antiseptische Wirkung.

Pimpinelle soll immer erst den fertigen Speisen zugefügt werden. Wird sie mitgekocht, verliert sie ihr frisches Aroma. In Essig oder Zitronensaft eingelegte Pimpinelle wird gern zu Salaten genommen. Gut schmecken auch die jungen Blätter auf dem Butterbrot oder auf Quarkschnitten sowie feingehackt zu Salaten, Quark, Fisch, Eierspeisen, Gemüse und Salzkartoffeln, aber auch zu Kräuterbutter, grünen Soßen, als Suppenkraut zu frischen Suppen und zur Aromatisierung von kalten Getränken.

ACHTUNG! Pimpinelle eignet sich nicht gut zum Trocknen, da dabei die meisten Aromen verloren gehen. Lässt sich aber gut einfrieren!

.Schnittlauch.

Schnittlauch (Allium schoenoprasum)

Schnittlauch gehört zur Lauchfamilie. Unterirdisch bildet sich bei jeder Pflanze ein Büschel dünner Zwiebeln, oberirdisch wachsen dünne, röhrenartige Blätter und Doldenkugeln aus kleinen blauen Blüten. Schnittlauch vereint einen milden Zwiebelgeschmack mit einem sehr dezenten Knoblauchgeruch. Es zählt zu einem der beliebtesten Gartenkräutern und ist ein ideales Küchengewürz.

Im Freien oder auf dem Balkon lässt sich Schnittlauch gut ziehen. Und auch auf der Fensterbank fühlt sich das gesundheitsförderliche Kraut das ganze Jahr über wohl. Es werden die Blattröhrchen geerntet, diese nicht zu tief schneiden. Auch die Knospen können gegessen werden.

Bei der Verfeinerung von Soßen sollte man die zarten Stängel nur leicht erhitzen. Denn beim Kochen verliert er seine Geschmacks- und Inhaltsstoffe. Der Grünen Soße verleiht der Schnittlauch eine milde Schärfe.

Ebenso wie seine Verwandten Knoblauch, Zwiebel und Schalotte enthält Schnittlauch neben Eisen und Kalium auch Vitamin C und wirkt blutdrucksenkend. Die ätherischen Öle regen den Appetit an.

Schnittlauch als Begleitpflanze im Kräutergarten hat einen entscheidenden Vorteil: durch seinen scharfen Geruch vertreibt er viele Schadinsekten. Verstärkt wird dieser Effekt durch Pflanzengemeinschaften aus Schnittlauch mit Knoblauch, Pimpinelle, Rosmarin, Thymian und Petersilie.

.Kresse.

Gartenkresse (Lepidium sativum)

Die aus Persien stammende Gartenkresse ist eine Pflanze aus der artenreichen Familie der Kreuzblütler. Abgepackt und versehen mit einem kleinen Nährboden, findet man die Kresse in jedem Supermarkt. Viel mehr Spaß macht es jedoch, sie selbst zu Hause in einem Blumentopf zu ziehen oder auf feuchtem Küchenkrepp zum Keimen zu bringen. Dem Kraut kann man nämlich beim Wachsen zuschauen. Nur eine Woche Geduld, dann kann man die kleinen Kresse-Pflänzchen ernten.

Kresse besticht durch eine angenehme leichte, an Rettich erinnernde Schärfe. Sie schmeckt frisch nach Garten und bringt eine intensive Würze. Die drei bekanntesten Arten sind Gartenkresse, Brunnen- und Bachkresse sowie Rucola (ja: Rucola ist eine Kresse-Art!). Alle Sorten haben jedoch die gleiche Wirkung. Die Kresse ist reich an Vitamin C. Sie liefert viel Vitamin B1 und B6. Sie enthält Spurenelemente wie Magnesium, Kalzium, Eisen, Jod, Chrom und Phosphor und ist reich an würzigen Senföl-Glykosiden. Mit Kresse kann man die Frühjahrsmüdigkeit schon im Winter bekämpfen, bevor sie überhaupt ausgebrochen ist.

Am häufigsten wird sie Blattsalaten beigegeben oder auf dem Butterbrot gegessen. Schmeckt aber auch vorzüglich zu kaltem Fleisch, Wurst, Bartkartoffeln, Rührei, Suppen und Salaten. Kresse ist zudem ein unverzichtbares Kraut für die Frankfurter Grüne Soße. Ganz wichtig bei der Dosierung: das richtige Maß. Denn Kresse kann – wenn zu großzügig verwendet – schnell zu dominant schmecken.

.Petersilie.

Petersilie (Petroselinum crispum)

Zu den glorreichen Sieben gehört selbstverständlich auch die Petersilie, deren Wildform vermutlich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und Nordafrika stammt. Dort wurde die Pflanze schon vor über 5.000 Jahren kultiviert. Sie gibt es in zwei wichtigen Unterarten: Als Blattpetersilie mit ihren krausen oder glatten Blättern und als Wurzelpetersilie. Was die Inhaltsstoffe angeht, ist sie ein echtes Powerkraut und eines der ältesten verwendeten Kräuter überhaupt.

Plinius, Paracelsus, Kneipp – alle namhaften Medizin-Gelehrten schreiben der Petersilie gesundheitsfördernde Wirkung bei unterschiedlichen Leiden und Krankheiten zu. Heute weiß man, dass ein Esslöffel Petersilie die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C deckt. Und knapp 20 Gramm liefern ein Drittel des täglichen Bedarfs an Mangan. Das Spurenelement ist wichtig für eine positive Stimmung. Außerdem hilft es der Leber, den Körper zu entgiften. Daneben enthält die Petersilie Betakarotin, Folsäure und Eisen und wirkt verdauungsanregend.

Petersilie wird zur Verfeinerung für viele Gerichte verwendet: Eier-, Fisch-, Fleisch-, Geflügel-, Kartoffelgerichte, Kräuterbutter, Muscheln, Nudel- und Reisgerichte, Salate, Soßen, Marinaden. Sie wird immer zum Schluss beigefügt. Als Würze verwendet man Petersilie vor allem für Suppen und Eintöpfe. Diesen verleiht sie ein intensives Aroma und verstärkt den Geschmack um einiges.

Petersilie kann ganzjährig geerntet werden und wächst im eigenen Garten oder im Blumentopf vor dem Fenster jederzeit nach. Man zupft einfach die Blätter mit den Stielen ab.

TIPP: Für den Winter kann Petersilie eingefroren oder in Essig konserviert werden, Trocknung ist weniger geeignet.

DER ZIMMER- UND BALKON-KRÄUTERGARTEN

Kräuter mit Zierwert

Frische Kräuter aus eigenem Anbau sind in. Diese Vitamin- und Aromabomben gehören in jede Küche und sind unverzichtbar für den grünen Frischekick … und die Frankfurter Grüne Soße. Gestalten Sie also Ihren eigenen Garten Eden. Das Schöne daran: sieht super aus, man kann jeden Tag frisch ernten und alles ist bio!

Schon lange habe ich Geranien und Primeln auf dem Balkon gegen Borretsch, Schnittlauch & Co. getauscht. Denn im Zimmer- oder Balkon-Kräutergarten verbindet sich Nutzen mit Schönheit. Viele Kräuter blühen mit kleinen, zarten Blüten, duften intensiv und haben ein fantastisches Aroma. Die meisten wachsen auf dem Balkon oder der Fensterbank problemlos in formschönen Töpfen, Schalen oder Kästen, wenn ihre Standortbedingungen berücksichtigt werden.

In der idealen Kräuter-WG werden die Pflanzen immer nach ihrer Herkunftsregion – beispielsweise Petersilie, Kerbel, Pimpinelle oder Kräuter aus mediterranen Ursprungsländern Ländern, beispielsweise Thymian und Salbei, zusammengepflanzt. Da sich Schnittlauch nicht mit Petersilie verträgt, sollte man dem einen oder dem anderen Kraut einen Extra-Topf gönnen.

Ein Kräutertopf mit mehreren Ausbuchten eignet sich am besten für den platzsparenden Anbau von Kräutern mit

unterschiedlichen Bedürfnissen: Oben wachsen die Kräuter, die es lieber trocken und sonnig mögen. Unten solche, die feuchteren Boden und Schatten benötigen.

KRÄUTERGÄRTNERN IST KEINE HEXEREI!

Am einfachsten ist es, wenn man sich die Kräuter aus der Gärtnerei seines Vertrauens holt. Die stehen allerdings in relativ kleinen Töpfen mit wenig Erde. Will man sie weiter kultivieren, sollte man sie möglichst schnell in einen größeren Topf umpflanzen und zunächst nicht ernten, damit sie genügend Blattwerk bilden können. Die Kräuter haben nach etwa 10 bis 12 Wochen eine Größe erreicht, bei der man Blätter und Triebe fortlaufend schneiden kann.

TIPP: *Kräuter in Gefäßen brauchen mehr Pflege als Kräuter im Beet. Um die Gießarbeit in Grenzen zu halten, sollten die Gefäße nicht zu klein sein. Schon beim Einpflanzen sollte die endgültige Größe der Pflanzen bedacht werden. Ganz wichtig sind Ablauflöcher in den Pflanzgefäßen, denn die grünen Aromabomben mögen zwar regelmäßiges Gießen, vertragen aber keine Staunässe!*

Die meisten Kräuterpflanzen lieben einen nahrhaften, leicht alkalischen Boden, wie ihn handelsübliche Blumenerde oder Kübelpflanzenerde bietet. Ich gebe immer noch eine Handvoll Komposterde dazu.

TIPP: *Während Kräuter im Freiland zurückhaltend gedüngt werden sollten, möchten sie im Topf einmal monatlich zusätzlich „gefüttert" werden, am besten mit organischen Düngern, die in die Erde gemischt werden.*

So mögen es die sieben klassischen Kräuter für die Grüne Soße am liebsten:

KERBEL

STANDORT: halbschattig
BODEN: lockere, humose Erde
PFLEGE: gleichmäßig feucht halten

SAUERAMPFER

STANDORT: schattig bis halbschattig
BODEN: nährstoffreich, feucht
PFLEGE: Sauerampfer wächst ursprünglich auf feuchten Wiesen, Äckern und Gräben. Deswegen gleichmäßig gut feucht halten

BORRETSCH

STANDORT: halbschattig bis sonnig
BODEN: humos mit guter Wasserversorgung
ANMERKUNG: da der im Mittelmeerraum heimische Borretsch bis zu 80 cm hoch wird, eignet er sich nicht für den Anbau auf der Fensterbank oder dem Balkon!

PIMPINELLE

STANDORT: sonnig, warme Lagen, gedeiht aber auch im Halbschatten in feuchter, jedoch nicht nasser Lage
BODEN: leicht, kalkhaltig
PFLEGE: regelmäßig wässern, ansonsten eher anspruchslos

SCHNITTLAUCH

STANDORT: sonnig bis halbschattig
BODEN: nährstoffreich, feucht, kalkhaltig
PFLEGE: Schneiden Sie nie mehr als 2/3 der Halme dicht über dem Boden ab, damit er nachwächst und mild schmeckende Blüten mit Zwiebelaroma bildet!

KRESSE

STANDORT: hell, warm auf der Fensterbank
BODEN: Haushaltspapier
PFLEGE: In ein flaches Gefäß oder auf einen Teller legt man ein Stück gut angefeuchtetes Haushaltspapier und streut Kressesamen darauf. Das Gefäß auf die helle Fensterbank stellen und die Saat stets feucht halten, am besten mit einer Sprühflasche. Schon nach zehn Tagen kann geerntet werden

PETERSILIE

STANDORT: sonnig bis halbschattig
BODEN: locker, durchlässig, nährstoffreich, feucht
PFLEGE: nicht austrocknen lassen!
TIPP: Schnittlauch und Petersilie vertragen sich nicht gut. Also mit großem Abstand, am besten in verschiedenen Töpfen

GRÜNE SOßE AUS FRANKFURT

Grüne Gourmet Fraktion

Über die einzig richtige Zubereitung des Frankfurter Nationalgerichtes gibt es fast so viele Meinungen, wie es Frankfurterinnen und Frankfurter gibt – egal, ob »zugereist« oder »ingeplackt«. Ganz klassisch mit sieben Kräutern, Schmand und Ei oder ganz innovativ »Gourmet Style« als Mousse – dem individuellen Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Gehen Sie mit Frankfurter Spitzenköchen wie Mario Lohninger, Thomas Haus und André Großfeld oder mit bekannten Frankfurtern wie Tim Frühling oder Robert Mangold auf Geschmacks-Expedition!

MARIO LOHNINGER, RESTAURANT LOHNINGER

»Echtes« Wiener Schnitzel mit Frankfurter Grüner Soße

Die Wurzeln in Österreich, aber in der Welt zu Hause – das Restaurant Lohninger pflegt einen weltoffenen Küchenstil und gehört zu den besten Adressen in der Frankfurter Gastronomieszene. Für die Raffinesse der Gerichte und die Produktqualität wählte der Gault & Millau den Inhaber und gebürtigen Österreicher Mario Lohninger 2011 zum Koch des Jahres. Im folgenden Rezept vereint der Spitzenkoch einen Klassiker aus seiner Heimat mit einem Frankfurter.

ZUTATEN

1 kg Kalbshüfte
300 g Mehl
300 g Paniermehl
70 g Kaiser-Semmelbrösel
3 Eier
1,3 l Sonnenblumenöl
2 EL Butter
Salz, Pfeffer zum Würzen

WIENER SCHNITZEL

1/ Kalbshüfte parieren und vier Schnitzel à ca. 150 Gramm aus der Hüfte schneiden. Anschließend plattieren.
2/ Das Paniermehl mit den Kaiser-Semmelbröseln mischen, fein mahlen und in einen breiten Behälter geben.
3/ Die Eier in eine Schüssel schlagen und gut verquirlen.
4/ Das Mehl ebenfalls in einen breiten Behälter geben.
5/ Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen und im Mehl wälzen, danach durch die Eier ziehen und mit dem Paniermehl panieren.

6/ Das Sonnenblumenöl ca. 1 Zentimeter hoch in eine Pfanne geben und erhitzen.
7/ Die panierten Schnitzel ins heiße Öl legen und durch leichtes Rütteln immer in Bewegung halten.
8/ Wenn sie an der Unterseite eine goldbraune Farbe angenommen haben, die Schnitzel wenden und ein Stück Butter dazugeben.
9/ Die Schnitzel weiter in Bewegung halten, goldbraun fertigbacken und danach auf einem Teller mit Küchenkrepp abtropfen lassen.

FRANKFURTER GRÜNE SOßE

ZUTATEN

2 Bund Grüne Soße-Kräuter
2 Eier, hart gekocht
1 Essiggurke
300 g Schmand
300 g Crème fraîche
200 g Joghurt
2 TL Senf
Salz, Pfeffer, Weißweinessig

1/ Die Kräuter waschen, gut abtropfen und zweimal durch einen Fleischwolf laufen lassen.
2/ Eier und Essiggurke hacken.
3/ Die zerkleinerten Kräuter, die Eier und die Essiggurke mit Schmand, Crème fraîche, Joghurt und Senf vermischen.
4/ Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Weißweinessig abschmecken.

SERVIEREN: Schnitzel auf einen Teller setzen und mit der Grünen Soße daneben, nicht darüber servieren.

THOMAS HAUS, DIE WERKSKANTINE

Warme Frankfurter Grüne Soße

Thomas Haus ist ein Entrepreneur der »neuen deutschen Küche«. Seinen Küchenstil loben Gastrokritiker für die »intelligente Herzhaftigkeit«. Gekocht wird mit saisonalen und regionalen Produkten. So bezieht Thomas Haus Produkte überwiegend aus der Nachbarschaft: die Tomaten von Heidi Jung, der »Tomaten-Königin« aus Oberrad, die Grüne Soßen-Kräuter von Doris Krämer im gleichen Stadtteil. So kommt bei Thomas Haus nur das Frischeste vom Oberräder Acker in die Grüne Soße, die er auch mal auf ganz andere Art zubereitet, wie das folgende Rezept zeigt.

WARME FRANKFURTER GRÜNE SOßE

1/ Schalotten schälen und würfeln.
2/ Champignons putzen und mit den Schalottenwürfeln in der Butter dünsten, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3/ Die Kräuter der Frankfurter Grünen Soße waschen, putzen, entstielen.
4/ 180 g davon (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch) für 5 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren.
5/ Sofort danach in Eiswasser abschrecken und trockenlegen.
6/ Danach die frischen, gezupften Kräuter sowie die blanchierten Kräuter mit dem erkalteten Gemüsefond fein pürieren.
7/ Mit dem Öl und dem Senf weitermixen.
8/ Schnell auf Eis runterkühlen.
9/ Derweil die Zwiebeln schälen, in kleine Würfelchen schneiden und mit dem Sonnenblumenöl langsam in der Pfanne glasig schmoren, bis die Zwiebeln richtig weich sind – anschließend fein pürieren.

→

ZUTATEN

2 Schalotten
20 g Butter, zum Braten
70 g Champignons
190 ml Gemüsebrühe, am besten selbst gekocht
1 EL Senf
1 Zitrone
3 EL Sonnenblumenöl
Etwas Salz zum Würzen

1 Rolle Frankfurter Grüne Soße-Kräuter
200 g Zwiebeln
400 g reife Tomaten, am Vorabend fein pürieren und über Nacht in einem Tuch abhängen. Den klaren gewonnenen Saft am nächsten Tag bereitstellen

10/ Nach Wunsch und Menge etwas Tomatenwasser erhitzen, mit dem Zwiebelpüree eine soßenartige Viskosität erzeugen und die vorbereiteten Frankfurter Grünen Kräuter bis zur gewünschten Konsistenz und eigenem Geschmack dazu einrühren.

11/ Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Thomas Haus empfiehlt dazu kurzgebratenen Wildlachs.

ZUTATEN

150 g Wildlachsfilet, p.P.
Etwas Sonnenblumenöl
Meersalz und Zitronenpfeffer zum Würzen

WILDLACHS

1/ Den Fisch vor dem Anbraten mit Meersalz & Zitronenpfeffer würzen.

2/ In Sonnenblumenöl kurz, um etwas Farbe und Röstaroma zu erzeugen, anbraten, so dass er noch roh in der Mitte ist.

3/ Bei ca. 55°C noch weitere 8–10 Minuten im Ofen lassen. So verteilt sich die Hitze, die sich außen durch das Anbraten gebildet hat, im ganzen Fischfleisch und der Lachs bekommt seine glasige Struktur.