



kalte grüne Sommersoße mit heißen Kartoffeln

Kartoffeln (Pell-, Salz- oder Ofenkartoffeln) vorbereiten und garen
in der Zwischenzeit die Soße zubereiten

grüner Salat – z.B. kleiner Kopfsalat, Feldsalat, junger Spinat oder ähnliches)

½ Salatgurke

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

1 Kästchen Kresse

auch möglich: Kerbel, Pimpernelle, Borretsch, Sauerampfer

1 Becher Soja-Naturjoghurt (400 – 500 g)

1 EL Mandel- oder Cashewmus

Senf, Salz (oder Würzfee von „lebe gesund“), Pfeffer, Zitrone

- alles Grüne in den Mixer geben
- restliche Zutaten nach und nach dazugeben und abschmecken
- möglichst frisch essen (direkt nach der Herstellung), da Vitamine schnell verloren gehen und sich auch der Geschmack verändert