REZEPTE MIT PETERSILIE

Grüne Kräutersoße – Frankfurter Grüne Soße

Sieben Kräuter müssen es sein:

Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Sauerampfer, Pimpinelle und Schnittlauch

Meist werden sie bereits als großes Kräuterbund oder –paket zusammengestellt auf den Märkten angeboten.

2 Eier
1 Zwiebel
2 Handvoll frische Kräuter
2 EL Rapsöl oder Mayonnaise
1 TL Senf, scharf
150 g Jogurt, 3,5 % F.
250 g saure Sahne oder Schmand
Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Die Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Kräuter waschen, mit Küchentuch trockentupfen, abzupfen und mit einem scharfem Messer fein hacken.

Öl mit Zwiebelwürfeln, Senf, Jogurt und saurer Sahne verrühren, dann Ei und Kräuter untermengen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wer möchte kann auch zerkleinerte Gewürzgurken dazugeben.

Kräuterschaumsuppe

250 g frische Kräuter (Basilikum, Brunnenkresse, Estragon, Majoran, Minze, Petersilie)
1 l Brühe
1 TL Butter
2 Schalotten, fein gewürfelt
Saft einer ½ Zitrone
Jodsalz, weißer Pfeffer
4 EL Sahne

Frische Kräuter verlesen, säubern und fein schneiden.

Schalotten in Butter anschwitzen.

Kräuter zugeben und bei mittlerer Hitze kurz mitschwitzen lassen.

Brühe zugießen und einmal aufkochen lassen. Dann mit dem Mixstab pürieren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe vor dem Servieren schaumig aufmixen und nach Wunsch geschlagene Sahne unterziehen.

Linsensalat (2-3 Personen)

250 g Rote Linsen
1 Bd. glatte Petersilie
2 Paprika
1 Prise Jodsalz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
3 EL Essig
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

Rote Linsen in 500 ml Salzwasser ca. 10 Min. kochen, in einem Sieb unter kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen

Währenddessen Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken.

Paprika waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden.

Linse mit Öl, Essig, Knoblauch, Salz, Pfeffer würzen.

Zwiebel, Paprika, Petersilie unterheben.

Linsensalat auf Tellern anrichten und schmecken lassen

Walnuss-Petersilien-Salat (4 Personen)

100 g Walnüsse
3 kl. Bund glatte Petersilie
1 kl. Bund krause Petersilie
1 rote Zwiebel
2 EL Zitronensaft oder 1 EL Weißweinessig
Jodsalz
Pfeffer a.d. Mühle
2-3 EL Olivenöl
30 g getrocknete Cranberrys

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie waschen, trockenschütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken.

Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in feine Ringe schneiden.

Zitronensaft bzw. Essig mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten für den Salat mischen, kurz ziehen lassen und auf Teller verteilen.

Cranberrys drüberstreuen und servieren.