



Gut seit Goethes Zeiten: Grün Soß

GEISTESBLITZ

Grün Soß à la Goethe mit Leinsamenkartoffel

GRÜN SOSS

Grün Soß-Kräuter. Das sind:
 Petersilie, Sauerampfer,
 Borretsch, Kerbel, Kresse,
 Schnittlauch und Pimpinelle

250 g	
hartgekochte Eier	2
kleine Zwiebel	1
Knoblauchzehe	1
Gewürzgurke	1
Senf	1 EL
Schmand (oder Sauerrahm)	1 dl
Bio-Zitrone	1
Balsamico	1 Schuss
Salz, Pfeffer	

LEINSAMENKARTOFFEL

kleine, neue Bio-Kartoffeln	4
Leinöl	4 EL

ZUBEREITUNG

– **Grüne Soß:** Die Kräuter grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch in Streifen schneiden. Alles in einen Mixbehälter geben zusammen mit Schmand, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Senf, Balsamico, Salz, Pfeffer. Mixen, die klein gewürfelte Gurke untermischen und über die halbierten Eier gießen.

– **Kartoffeln:** Für die Kartoffeln wenig gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, einen Schuss Olivenöl und ein Lorbeerblatt zugeben. Jetzt erst die Kartoffeln in das Wasser, knapp 15 Minuten im nicht kochenden Wasser ziehen lassen. Die Kartoffeln nicht pellen (außer es sind ältere Exemplare), denn in der Schale sind Geschmack- und Vitalstoffe. Kartoffeln halbieren und mit dem Leinöl übergießen.

– **Alternative:** Statt zu Pellkartoffeln kann die Soß auch sehr gut zu Tafelspitz,

Ochsenbrust oder Fisch gegessen werden. Dann möglicherweise die Eier weglassen.

WIE'S GUT TUT

Goethe, unserer Geister größter einer, liebte dieses Gericht. Vielleicht liegt hier das Geheimnis, warum sich der Geheimrat bis ins hohe Alter seine geistige Frische und ein hellwachses Interesse am weiblichen Liebreiz bewahrte. Die Soß ist eine wohlabgestimmte, fast schon verschreibungspflichtige Kombination: Petersilie reinigt das Blut; Sauerampfer entschlackt; Borretsch beruhigt; Kerbel entgiftet; Kresse bremst Blutzuckeranstiege; Schnittlauch senkt den Cholesterinspiegel; Pimpinelle bekämpft Entzündungen.

Auch der Welterklärer Alexander von Humboldt schwörte auf eine Mischung aus frühlingfrischen Kräutern – und schrieb für deren Zubereitung sogar eine genaue Anweisung.

Während die Schweinshaxe unter wechselnden Namen als nationales Kulturgut überall vertreten ist, bleibt die Grün Soß weitgehend auf Frankfurt und Umgebung beschränkt. Jammerschade ist das, denn es gibt kaum ein vitalisierenderes Gericht als diese Mischung aus sieben Kräutern. Besonders gut schmeckt's im Frühjahr und im Sommer, wenn alles frisch erhältlich ist. Wie in diesem Rezept aß Goethe die Soß am liebsten.