



© Silvio Knezevic


Frankfurter Grüne Soße Frankfurts Pesto

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Ein Rezept von Elisabeth Raether
Aus der Serie: Wochenmarkt
ZEITmagazin Nr. 23/2018 29. Mai 2018

ZEIT  MAGAZIN

ZUTATEN

 Für 4 Personen

 unter 30 Minuten [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?duration=30min>]

 einfach [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?effort=easy>]

130 g Kräuter (für Grüne Soße: Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle und Kerbel),
100 g Parmesan, 50 g Sonnenblumenkerne, 120 ml Olivenöl, etwas Salz, etwas schwarzer Pfeffer,
700 g Kartoffeln, 4 Eier

Meine Lieblingsspezialität aus Frankfurt sind Bethmännchen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2015/23/bundesland-hessen-highlights-attraktionen/seite-5>]: Es handelt sich dabei im Prinzip um zu Kugeln geformtes Marzipan, das man für eine Weile im Ofen lässt. Das Bethmännchen ist das schlichteste Weihnachtsplätzchen der Welt, und diese Schlichtheit mag der Grund sein, weshalb meine Frankfurter Tante sie jedes Jahr für uns backt (hallo nach Dornbusch an dieser Stelle und nichts für ungut!).

Bethmännchen kann man aber nicht im Frühling essen, da fiel mir die andere Frankfurter Spezialität ein, die ich kenne: die Grüne Soße. Sie schmeckt so überraschend frisch, ist fleischlos und gesund, dass man erst gar nicht glauben kann, sie gehöre wirklich zur deutschen –Traditionsküche. Aber so ist es, und die Tradition will, dass sich Essen, das sich Frankfurter Grüne Soße nennt, an ein paar Regeln hält. Die wichtigste Regel: auf gar keinen Fall Dill! Daran habe ich mich bei dieser Rezeptvariante gehalten. Ich denke also, dieses Pesto geht auch für den "Verein zum Schutz der Frankfurter Grünen Soße" einigermaßen in Ordnung.

Frankfurter Grüne Soße – als Pesto

Zur Vorbereitung zunächst die Blätter von den Stängeln der Kräuter zupfen, waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und grob hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett ein paar Minuten lang anrösten, sie dabei nicht dunkel werden lassen. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer Masse zerkleinern.

Das Pesto kann man zu [Spaghetti](https://www.zeit.de/zeit-magazin/2017/43/spaghetti-rotwein-rezept-wochenmarkt) [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2017/43/spaghetti-rotwein-rezept-wochenmarkt>] essen, zu gegrilltem Fleisch und zu Fisch. Besonders gut lässt es sich als Dressing für einen Kartoffelsalat verwenden. Die Kartoffeln mit Schale gar kochen, dann schälen und in Räder schneiden. In einer Salatschüssel das Pesto unterrühren und alles eine Weile ziehen lassen. Dazu wachsweiße Eier servieren.