

Informationen zur Sendung vom 12.09.2025

Neue Kartoffeln mit grüner Sauce und Ei

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen

Grüne Sauce

1 Handvoll Rucola oder Frankfurter
Kräutermischung
150 g saure Sahne
1 Eigelb
1 TL Senf
6 EL Essig
150 ml Pflanzenöl
Prise Zucker
Salz
Pfeffer

Grundzutaten

1 kg neue Kartoffeln
4 Eier

Zubereitung

Für die grüne Sauce den Rucola putzen oder die Kräuter für eine echte Frankfurter Sauce zusammenstellen. In beiden Fällen die Blättchen grob hacken. Die saure Sahne mit den Kräutern in einen Mixer geben, fein pürieren und zur Seite stellen.

Eigelb, Senf und Essig in eine passende Schüssel füllen. Das Ei sollte nicht zu kalt sein. Alle Zutaten mit dem Schneebesen zu einer Mayonnaise verrühren, indem man nach und nach das Öl angießt. Wird die Masse fest, kommen Salz, Zucker und ein wenig Pfeffer dazu.

Die Mayonnaise mit der sauren Kräutersahne vermischen und kaltstellen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in gesalzenem Wasser circa 25 Minuten garen. Kurz bevor sie fertig sind, werden wachsweiche Eier gekocht. Wachsweich bedeutet, dass das Eigelb leicht cremig, aber nicht mehr flüssig ist.

Die Kartoffeln abschütten und etwas ausdampfen lassen. Die Eier pellen und halbieren.

Anrichten

Entweder Portionsteller anrichten oder jeder bedient sich selbst. Dann Eier, Sauce und Kartoffeln in Schüsseln auf den Tisch stellen.

Informationen zur Sendung vom 12.09.2025

Neue Kartoffeln mit grüner Sauce und Ei

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

1 kg neue Kartoffeln zu 1,99 Euro; 4 Bio-Eier (Stück zu 0,45 Euro) zu 1,80 Euro; 125 g Rucola-Salat zu 0,99 Euro; 150 g saure Sahne zu 0,69 Euro; 1 Eigelb zu 0,45 Euro; 1 TL Senf zu 0,05 Euro; 6 EL Essig zu 0,05 Euro; 150 ml Pflanzenöl zu circa 1,00 Euro; Gewürze pauschal zu 0,10 Euro.

Mit Kräutermischung für die echte Frankfurter grüne Sauce pro Portion: 2,20 Euro.

Mit Rucola pro Portion: 1,78 Euro.

Frankfurter grüne Sauce

Im Originalrezept „Frankfurter grüne Sauce“ werden genau sieben Kräuter verarbeitet: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Häufiger Irrtum: Dill gehört nicht mit hinein. Falls ein Kraut fehlt, sollte es nicht durch andere Kräuter ersetzt werden. In dem Fall die Sauce mit weniger Kräutern anrühren. In gut sortierten Supermärkten gibt es diese Kräuter schon fertig zusammengestellt und abgepackt in der Gemüseabteilung zu kaufen.

Der Klassiker enthält auch immer Mayonnaise und wird mit saurer Sahne oder Schmand kombiniert. Das verhält sich ähnlich wie beim rheinischen Heringsstipp, der auch nicht aus Joghurt oder Quark, sondern aus einer Mayonnaise und saurer Sahne besteht. Alle diese Zutaten kann man selbstverständlich verwenden, es sind dann allerdings keine Rezepte nach Kochlehrbuch.

Pellkartoffel oder Salzkartoffel?

Pellkartoffeln schmecken nur dann gut, wenn sie von einer dünnen Schale umhüllt sind. Ich greife bei Pellkartoffeln lieber zu Bio-Gemüse, da die Schalen von konventioneller Ware mit Antikeimitteln behandelt sein können.

Eine Salzkartoffel ist nicht so nährstoffreich wie eine Pellkartoffel, da sich viele gesunde Inhaltsstoffe direkt unter der Schale befinden. Die werden zum einen weggeschnitten, oder lösen sich zum anderen – ohne schützende Schale – im Kochwasser auf. Trotzdem ist für mich kulinarisch die Salzkartoffel eine gute Wahl, da sie beim Zerdrücken mit der Gabel viel besser die Sauce aufnehmen kann.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!