

Gemüseallerlei mit Kräuterdipp



[caption id="attachment_8277" align="aligncenter" width="567" caption="Da wird man gerne zum



Gemüseliebhaber"]

[/caption]

Das Gemüse - alles was der Markt hergibt - dämpfen, dünsten oder kurz anbraten. In einer Schüssel noch

warm mit etwas kaltgepresstem Öl, Salz, Pfeffer und **jeder Menge Kräuter vermengen. Dazu gibt`s eine feine Kräutersoße.**

Mein Tipp: Spitz- und Breitwegerich im eigenen Garten (oder bei Freunden) sammeln und kurz in wenig Gemüsebrühe garen. So bekommt dieser das Aroma von Champignons. Passt genial zum Gemüse.

Kräuter Sauce

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Eier
- 100 g Kräuter (Spitz- und Breitwegerich, Petersilie, Schnittlauch, Gundermann etc.)
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Essiggurken, fein gewürfelt
- 50 g Frischkäse
- 200 g Joghurt
- 1-2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle und eine Prise Zucker (oder Honig)

Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser 10 Minuten hartkochen. Anschließend eiskalt abschrecken. Die Eier schälen und fein hacken.
2. Anschließend die Kräuter waschen, trocknen und Stiele entfernen. Die Kräuter mit einem Messer sehr fein schneiden.
3. Die Frühlingszwiebel schälen und in feine Röllchen schneiden.
4. Frischkäse im Ofen bei 60°C erwärmen und in einer Schüssel mit dem Schneebesen glattrühren.
5. Die Kräuter, Zwiebelwürfel, Essiggurkenwürfel, Joghurt und Senf unterrühren.
6. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker oder Honig abschmecken.
7. Die gehackten Eier in die Sauce untermengen.