

# Jetzt wird es grün!

von Antje Warlich, Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.



Die Grüne Soße oder Grie Soß wird traditionell kalt serviert, meist zu Eiern und Kartoffeln.

FOTO: ALLEKO (ISTOCK)

**D**a mein Mann ein gebürtiger Hesse ist, gibt es in der Familie traditionell an Gründonnerstag, also dem Donnerstag vor Ostern, Grüne Soße. Und was soll ich sagen, auch für mich als gebürtige Braunschweigerin ein Hochgenuss! Der Legende nach soll auch bereits Johann Wolfgang von Goethe ein sehr großer Fan der grünen Soße gewesen sein.

Vorab eine Anmerkung: Die Kräutermischung ‚Grie Soß‘ (Grüne Soße) erhielt von der Europäischen Kommission das EU-Qualitätssiegel ‚geografisch geschützte Angabe (g.g.A.)‘. Dieses Siegel zeigt, dass das Produkt eng mit seiner Herkunft verbunden ist und mindestens ein Herstellungsschritt in einer definierten Region erfolgt. Es schützt den Namen vor Nachahmung und steht für geprüfte Qualität.

Eine echte ‚Grie Soß (g.g.A.)‘ besteht aus sieben frischen Kräutern: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Verwendet werden frische Blätter, Stiele und Triebspitzen. Die Kräuter müssen in Frankfurt am Main oder in direkter Nähe zur Stadt angebaut werden. Zudem ist festgelegt, dass kein Kraut mehr als 30 % der Mischung ausmachen darf.

Traditionell wird die Grüne Soße kalt serviert, meist zu gekochten Eiern und Kartoffeln. Gerade diese Einfachheit macht ihren Reiz aus. Ohne aufwendige Zubereitung oder exotische Zutaten entsteht ein Gericht, das bodenständig, raffiniert und soooo lecker ist. Mitunter ist es hier in Niedersachsen nicht so einfach, die richtigen Kräuter

für die original Frankfurter Grüne Soße zu bekommen. Auf Wochenmärkten gibt es in der Regel aber eine gute Kräuterauswahl.

Was allerdings nicht vernachlässigt werden sollte: Die TU Braunschweig hat vor einigen Jahren herausgefunden, dass Borretsch besonders reich an Pyrrolizidinalkaloiden (PA) ist. PA können unter anderem lebertoxisch wirken (s. Umweltzeitung Sept./Okt. 2025) – das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, den Verzehr von Borretsch zu vermeiden.

## Grüne Kräutersoße (ohne Borretsch)

### Zutaten (4 Portionen)

Kräuter, je ein Bund

- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- Kerbel
- Kresse
- Sauerampfer
- Pimpinelle (Pimpinelle ist teilweise schwer zu bekommen und kann bei Bedarf durch Basilikum ersetzt werden)
- 250 g Schmand
- 200 g saure Sahne oder Joghurt (3,5–10 %)
- 2 EL Senf (mild bis mittelscharf)
- Salz & schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1–2 EL Zitronensaft oder milder Essig

## Zubereitung

Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Schmand, saure Sahne/Joghurt und Senf glattrühren. Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die Soße schmeckt besonders gut zu Salzkartoffeln und hart gekochten Eiern. Die Eier können nach Belieben klein geschnitten bereits in die Soße eingerührt oder als Ganzes verzehrt werden. Übrig gebliebene Reste sind ebenfalls lecker als Brotaufstrich oder als Gemüsedip. ◀