

# Frankfurter Grüne Soße und Löwenzahnsalat

„Kichererbse“ in Süd führt großes Sortiment für Vegetarier und Veganer – Seitan als Fleischersatz

Für viele gehört an Ostern auf jeden Fall Lamm auf den Tisch. Doch es muss nicht immer Fleisch sein. Wie wäre es einmal mit vegetarischen oder veganen Gerichten? Astrid Reuter vom Bio-Feinkostladen „Kichererbse“ hat da jede Menge Ideen parat.

„Servieren Sie doch einfach mal Frankfurter Grüne Soße“, empfiehlt Astrid Reuter. Diese kalte Kräutersoße ist, wie der Name schon sagt, vor allem im Frankfurter Raum beliebt. „Bei uns in der Region ist sie leider weniger bekannt“, bedauert die Inhaberin der „Kichererbse“ in der Mundenheimer Straße.

Aber das kann sich bald ändern, denn Astrid Reuter bietet die Spezialität fertig zubereitet an, hat aber auch die dafür benötigten Kräuter vorrätig. In das Originalrezept kommen neben den Kräutern noch Sonnenblu-

menöl, Essig, Quark, Joghurt und saure Sahne oder Crème fraîche. Für Veganer gibt es eine Variante mit Sojaprodukten.

Für deutschen Spargel ist es an Ostern in diesem Jahr noch zu früh. Doch Löwenzahn und Bärlauch sind ebenfalls typische Frühjahrspflanzen, sehr lecker und außerdem noch gesund. „Beide regen den Stoffwechsel an. Das ist im Frühjahr sehr gut“, weiß die 65-Jährige. Der Bärlauch etwa schmecke und wirke ähnlich wie Knoblauch. Astrid Reuter bietet in ihrer Kühltheke fertigen Löwenzahnsalat an. Und beim Obst und Gemüse liegen täglich frische Bärlauchblätter. „Kartoffelsalat mit Bärlauch ist toll“, verrät sie ein Lieblingsrezept. Doch schmecke der Bärlauch auch als Suppe, im Quark oder einfach aufs Butterbrot. „Wenn es vegan sein soll, dann natürlich aufs Margarinebrot“, sagt

sie. Und wenn es nicht ohne Braten geht, finden Kunden in der „Kichererbse“ Seitan-Produkte. Seitan ist ein Produkt aus Weizeneiweiß. Zu Ostern hat sie extra einen „Vestagsbraten“ aus Seitan im Angebot.

Selbstverständlich kommen auch die Naschkatzen nicht zu kurz. Astrid Reuter bietet Produkte der Bio-Konditorei „Löwenzahn“ an. Viele davon sind vegan, so etwa die Linzer Torte und die Dinkel-Nougat-Eier. „Es gibt mittlerweile wirklich alle Köstlichkeiten in veganer Ausführung“, sagt sie. Wer es besonders festlich haben möchte, der wählt eine ganze vegane Nougattorte für die österliche Kaffeetafel. (rad)

## INFO

Bio-Feinkost Kichererbse, Mundenheimer Straße 243, 67061 Ludwigshafen, Telefon 0621 562888, [www.kichererbse-naturkost.de](http://www.kichererbse-naturkost.de)



**Bärlauch passt zu vielem: Astrid Reuter mit einer Auswahl regionaler Produkte.**  
FOTO: KONRAD