

Mayonnaise

Zutaten:

1 Eigelb (Größe M)
etwa 2 TL Weißweinessig oder Zitronensaft
Salz
etwa 1 TL mittelscharfer Senf
125 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

1. Zubereiten: Eigelb mit Essig oder Zitronensaft, Salz und Senf in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen oder einem Mixer (Rührstäbe) zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Öl in Mengen von 1–2 Esslöffeln nach und nach darunter schlagen (bei dieser Zubereitung ist es nicht notwendig, das Öl tropfenweise zuzusetzen, die an das Eigelb gegebenen Gewürze verhindern eine Gerinnung).

Hinweis: Nur ganz frische Eier verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind (Legedatum beachten!). Die fertige Mayonnaise im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Std. verzehren.

Abwandlung für eine leichte Mayonnaise: Die Mayonnaise wie oben angegeben, aber nur mit 5 EL Öl zubereiten. Zum Schluss 4 EL Speisequark (Magerstufe) und 1 EL Schlagsahne verrühren und unter die Mayonnaise rühren. Eventuell mit 1/2 abgezogenen, durchgepressten Knoblauchzehe würzen.

Abwandlung für eine kalte Currysoße: Die Mayonnaise wie oben angegeben zubereiten und mit 1–2 TL Curry und 150 g Joghurt (3,5 % Fett) oder Dickmilch verrühren. Für eine süße Currysoße zusätzlich noch 1–2 EL durch ein Sieb gestrichene Aprikosenkonfitüre unterrühren.

Abwandlung für eine Remouladensoße: 2 hart gekochte Eier pellen, Eigelb durch ein Sieb streichen und Eiweiß hacken. Das Eigelb mit dem rohen Eigelb verrühren und die Mayonnaise wie oben angegeben zubereiten. Zum Schluss 1 mittelgroße, fein gewürfelte Gewürzgurke, 2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Kresse, 1 TL abgetropfte, gehackte Kapern und das gehackte Eiweiß unterrühren und die Remouladensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Abwandlung für eine Soße „Tatare“ (Sauce tatare): 4 Schalotten oder kleine Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit 2 TL abgetropften, gehackten Kapern, 2 EL gehackten Kräutern, z. B. Petersilie, Dill, Kerbel unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz abschmecken.

Pro Portion / Stück: E: 1 g, F: 22 g, Kh: < 1 g, kJ: 826, kcal: 197

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.

etwa 6 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Die Mayonnaise eignet sich als Grundlage für kalte Soßen und Dips, zu Fondue oder als Brotaufstrich für Sandwiches.
- Die Zutaten für die Mayonnaise sollten etwa die gleiche Temperatur haben, damit sich alle Zutaten gut verbinden.
- Sollte die Mayonnaise geronnen sein, nochmals 1 Eigelb mit Essig oder Zitronensaft verrühren und die geronnene Mayonnaise nach und nach unterrühren.