

Mayonnaise

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1 frisches Eigelb

1 Teelöffel **Senf**
1 Teelöffel **Zitronensaft**
¼ Teelöffel **Salz**

alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren

1 dl Sonnenblumen- oder Rapsöl

unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugiessen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht (Bild 1)

nach Bedarf **Pfeffer**

würzen

Pro Person: 52 g Fett, 1 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1929 kJ (461 kcal)

Hinweise

- Das Ei muss frisch sein, da es roh gegessen wird.
- Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise.
- Kein kalt gepresstes Öl verwenden, es macht die Mayonnaise bitter.

Passt zu: Fischstäbchen, Fleisch- und Fischfondue, panierten Fischfilets, Fisch-Knusperli, Gschwellti, Salzkartoffeln.

Tipps

- Mayonnaise lässt sich sehr schnell und einfach mit dem «Küchenblitz» zubereiten. Es muss dann das ganze Ei verwendet werden.
- Aus Mayonnaise lässt sich Tartar- und Curry-Sauce (S. 2) zubereiten.

Verfeinern

- Statt milden Senf süssen, scharfen oder grobkörnigen Senf verwenden.
- Mayonnaise mit 100 g Joghurt oder Quark verfeinern.
- Mit 1 Teelöffel Cognac oder Sherry verfeinern.

Varianten: **Kräuter-Mayonnaise:** 2 Esslöffel **Kräuter** (z. B. Basilikum, Dill, Estragon, glattblättrige Petersilie oder Schnittlauch, fein geschnitten) vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Kapern-Mayonnaise: 2 Esslöffel **Kapern**, abgetropft, fein gehackt, vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Apfel-Meerrettich-Mayonnaise: 1 kleinen **Apfel** und 1 Esslöffel **Meerrettich** fein reiben, vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Orangen-Mayonnaise: 1 **unbehandelte Orange**, ½ abgeriebene Schale und 3 Esslöffel Saft, und einige Tropfen **roten Tabasco** vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Asiatische Mayonnaise: 2 Teelöffel **flüssigen Honig**, 1 Esslöffel **Limettensaft**, 2 Teelöffel **Ingwer**, fein gerieben, und 1 **roten Chili**, entkernt, fein gehackt, vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.



Das Öl anfangs nur tropfenweise unter die Eimasse rühren, bis die Mayonnaise dicklich wird. Dann restliches Öl in dünnem Faden unter ständigem Rühren beigegeben.



Pannenhilfe: Geronnene Mayonnaise retten

1 EL Senf in eine zweite Schüssel geben, die zu flüssige Mayonnaise portionenweise unter ständigem Rühren mit den Schwingbesen des Handrührgeräts beigegeben. Weiterrühren, bis die Masse bindet. Mayonnaise fertig zubereiten wie links.



Sauce Rouille

Mayonnaise zubereiten wie links. 2 EL **Hot Ketchup**, 3 **Knoblauchzehen**, gepresst, einige Tropfen **Zitronensaft**, wenig **Cayennepfeffer** und **Safran** daruntermischen, nach Bedarf salzen.

Tipp: Auf gerösteten Brotscheiben zu Fischsuppe servieren.

Tartarsauce, Currysauce

Tartarsauce

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min. Ergibt ca. 2 dl

- 1 Portion **Mayonnaise** (S. 1)
2 Esslöffel **Weissweinessig**
1 **Ei**, hart gekocht, in Würfeli
1 **Cornichon**, in Würfeli
1 Esslöffel **Kapern**, fein gehackt
¼ **Zwiebel**, fein gehackt
½ Bund **Petersilie**, fein gehackt
- alles gut mischen
würzen, bis zum Servieren kühl stellen
- nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

Passt zu: kaltem Roastbeef, kaltem Braten, Grilladen, Gschwellti, rohen Gemüsestängelchen.

Pro Person: 53 g Fett, 3 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 2038 kJ (487 kcal)

Currysauce

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min. Ergibt ca. 2 dl

- 1 Portion **Mayonnaise** (S. 1)
90 g **Joghurt**
1 Teelöffel **scharfer Curry**
- alles gut verrühren
salzen, bis zum Servieren kühl stellen
- nach Bedarf **Salz**

Pro Person: 53 g Fett, 2 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 2001 kJ (478 kcal)

Passt zu: rohen Gemüsestängelchen, Fleisch- und Fischfondue.

