Typ: Salat

Quelle: e&t, 6/86

Bemerkungen:

Zutaten:

Rezept:

Mayonnaise können Sie heute in den unterschiedlichsten Fettstufen fertig kaufen. Von den Industrie-Produkten schmeckt die 80%ige am besten für Salatsaucen. Besser ist es natürlich, wenn Sie die Mayonnaise selbst aufschlagen: Sie hat dann eine so feste Konsistenz, daß Sie ohne weiteres flüssige Geschmacksträger unterrühren können.

Grundzutaten für eine Mayonnaise sind ganz frisches rohes Eigelb - nur das hat die nötige Bindekraft - und geschmacksneutrales Öl. Alle Zutaten sollen dieselbe Temperatur haben und in einem schmalen hohen Gefäß aufgeschlagen werden. Am einfachsten ist es, wenn Sie bei der Mayonnaise von zwei Eigelb ausgehen, ein Eigelb fassen die Quirle des Handrührers oft nicht. Bei nur einem Eigelb können Sie die Mayonnaise entweder mit der Hand aufschlagen oder den Schneidstab verwenden. Das Öl geben Sie zuerst nur tropfenweise zu, sobald die Masse fest wird, können Sie es in dünnem Strahl unterziehen.

Der kräftige Geschmack der Mayonnaise verträgt viele Würzzutaten: Kräuter aller Art, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Curry, Paprika, Tomatenketchup, Chili, Cayenne, Tabasco, Meerrettich, Chutneys, Kapern, Sherry, Cognac. Wer die Mayonnaise nicht so schwer mag, kann sie mit Sahne oder Joghurt verlängern. Mayonnaise können Sie zu sättigenden Salaten verwenden, zu Meeresfrüchten, Fisch, Eiern, Nudeln, Kartoffeln oder als Dip zu Gemüse.

Grundrezept für Mayonnaise

Ergibt etwa 300 g:
2 Eigelb
Salz,
Pfeffer aus der Mühle
2 Tl Zitronensaft
1 Tl mittelscharfer Senf
¼ L Öl

Eigelb mit Salz und Pfeffer verrühren, dann Zitronensaft und Senf unterrühren. Das Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zugießen, bis eine Mayonnaise entsteht.

Zubereitungszeit: 12 Minuten
Pro 100 g etwa 2 g Eiweiß, 70 g Fett, 1 g Kohlenhydrate = 2770 Joule (662 Kalorien)

Mayonnaisemit Porree und Schnittlauch
Zum Foto auf Seite 108

Für 4 Portionen: 76

30 g Porree (nur die hellgrünen Teile)
4 EI Mayonnaise (siehe Grundrezept)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Weißweinessig
2 EI Schlagsahne
½ Bund Schnittlauch

Porree waschen und sehr fein schneiden, mit Mayonnaise, Salz, Pfeffer, Weinessig und Schlagsahne verrühren. Zum Schluß den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterziehen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Die Mayonnaise mit Porree und Schnittlauch paßt zu Fisch-, Fleisch oder Kartoffelsalaten.

Cuny-Mayonnaise mit Senfrüchten
Zum Foto auf Seite 108

Für 4 Portionen:
4 EI Mayonnaise (siehe Grundrezept)
2 EI Currypulver (mild)
50 g Senfrüchte (sehr fein gehackt)
1 EI Weißwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Mayonnaise mit Currypulver, Senfrüchten und Weißwein verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 7 Minuten
Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 10 g Fett, 3 g Kohlenhydrate = 442 Joule (106 Kalorien)
Curry-Mayonnaise mit Senfrüchten paßt zu Salaten aus gekochtem Gemüse, Geflügel oder Chinakohl.

Oliven-Mayonnaise mit roter Pfefferschote
Zum Foto auf Seite 108

Für 4 Portionen:
10 g grüne Oliven (mit Stein)
6 EI Mayonnaise (siehe Grundrezept)
2 EI Schlagsahne
½ rote Pfefferschote

Salz
Pfeffer aus der Mühle

Oliven in Spalten vom Stein schneiden, die Hälfte der Oliven sehr fein hacken. Gehackte Oliven und Olivenspalten zur Mayonnaise geben. Mit der Schlagsahne verrühren. Die Pfefferschote waschen, putzen und sehr fein würfeln. Zur Mayonnaise geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 12 Minuten
Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 15 g Fett, 0 g Kohlenhydrate = 595 Joule (142 Kalorien)
Oliven-Mayonnaise mit roter Pfefferschote paßt zu Nudelsalaten.

Steinpilz-Mayonnaise mit Champignons
Zum Foto auf Seite 110

Für 4 Portionen:
5 g getrocknete Steinpilze
4 El Mayonnaise (siehe Grundrezept)
2 El Schlagsahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 kleine rosa Champignons

Steinpilze in wenig lauwarmem Wasser einweichen, ausdrücken und pürieren. Mit Mayonnaise und Schlagsahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons putzen, wenn nötig waschen, dann in sehr feine Scheiben schneiden. Zur Mayonnaise geben.

Zubereitungszeit: 7 Minuten
Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 11 g Fett, 1 g Kohlenhydrate = 467 Joule (112 Kalorien)
Steinpilz-Mayonnaise mit Champignons paßt zu Fleisch- oder Wurstsalaten.

Knoblauch-Mayonnaise mit Walnüssen
Zum Foto auf Seite 110

Für 4 Portionen:
15 g Walnußkerne,
2 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6 EL Walnuß 78

1 kleine Knoblauchzehe
2 EI Schlagsahne
1-2 TI Zitronensaft

Walnußkerne hacken. Eigelb mit Salz und Pfeffer verrühren. Öl und Walnußöl vermischen. Tropfenweise mit den Quirlen des Handrührers unter das Eigelb geben. Knoblauch pellen und in sehr feine Stifte schneiden. Zusammen mit Sahne, Zitronensaft und Walnüssen unter die Mayonnaise heben.