

Mayonnaise ohne Ei

Dieses Rezept für eine schnelle, frisch zubereitete Mayonnaise kommt ohne Eier aus.

Diese Mayonnaise eignet sich als salzige Variante für einen Gemüse - oder Fischsalat.

Würzt man die Mayonnaise zuletzt mit Puderzucker, hat man eine schnelle, fettarme Salatcreme für einen Obstsalat zur Hand.

Zutaten: für 4 Personen

1 Banane
2 EL Zitronensaft
7 - 8 EL neutrales Öl
Salz

Pfeffer, Paprika, etwas Senf

Für eine Süße Mayonnaise:

Puderzucker, Vanillezucker, etwas Zimt



Zubereitung:

Die Zubereitung ist einfach und schnell.

Eine Banane in sehr dünne Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft begießen.

Entweder mit einer Gabel oder Löffel zu einem Bananenbrei zerdrücken, bis keine Stückchen mehr sichtbar sind.

Oder noch besser, die Banane zusammen mit dem Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren.

Das Öl mit einem Löffel abmessen und in eine kleine Tasse geben.

Nun entweder mit einem herkömmlichem Schneebesen, oder mit dem elektrischen Handmixer, mit den Quirlen, zur Banane in etwa 3 Portionen das Öl zugießen, dabei ständig mit dem Mixer oder dem Schneebeseniterrühren.

Schon nach kurzer Zeit entsteht eine feste Mayonnaise, welche am Schluss nur noch, je nach Verwendung, mit Salz oder mit Zucker gewürzt wird.

Die oben angegebene Menge ist ausreichend für 3 – 4 Portionen, da sich diese Mayonnaise sehr gut mit den anderen Zutaten verbindet.

Kalorienangaben

Mayonnaise ohne Ei, für eine Person, ca. 120 kcal und ca. 10 g Fett

