



Mayonnaise – Wie Emulgatoren ein Öl-Wasser-Gemisch stabilisieren

Nährwert

ca. 366 kJ / 89 kcal pro Esslöffel (=12g)

Kochutensilien

- Schwingbesen
- Schüssel 1-2 l
- Arbeitstemperatur: 20 °C

Zutaten

Menge	Zutat
Für 4 Personen	
1	Eigelb (Ei in Eigelb und Eiklar trennen - nur Eigelb wird für die Mayonnaise benötigt)
1 TL	Zucker
1 EL	Tafelessig
500-600 ml	Sonnenblumenöl oder Rapsöl
	Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Vorgehen



Schritt 1

1 Eigelb, 1 TL Zucker, 1 EL Tafelessig gründlich in Schüssel verrühren.



Schritt 2

1 l Sonnenblumenöl oder Rapsöl am Anfang tropfenweise zum Eigelb hinzufügen. Bevor man neues Öl zur Mayonnaise giesst, muss das vorherige Öl vollständig eingerührt werden!



Schritt 3

Nach und nach wird die Masse immer heller und dicker. Immer mehr Öl hinzufügen, bis die Mayonnaise steif wird, sich etwas von der Schüsselwand löst und an der Gabel hängen bleibt.



Schritt 4

Zum Schluss die Mayonnaise mit Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



Tipps

Wichtig

Damit die Mayonnaise gelingt, sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben, auch das Ei!

Serviervorschlag

Als Brotaufstrich verwenden, zu Kartoffeln essen, in Kartoffelsalat und Teigwarensalat rühren oder zu belegten Broten servieren.

Erweiterung

Mit Kräutern zur Remoulade erweitern oder mit Knoblauch zu Aioli.

Kalorienreduziert

80 g Joghurt Nature ungezuckert oder Magerquark in 150 g Mayonnaise des oben dargestellten Rezepts einrühren.

Kosmetik

Ungewürzte Mayonnaise ist eine hervorragende Masse für pflegende Gesichtsmasken.



Warum trennt sich in der Mayonnaise Öl nicht von Wasser?

Öl schwimmt
normalerweise
auf dem Essig
auf.

