

Mayonnaise selber machen - So klappt's garantiert

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Glas

1 frisches Eigelb
200 ml Sonnenblumenöl (oder ein anderes geschmacksneutrales Öl)
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Dijon Senf
Salz, Pfeffer

Zubehör
Stabmixer

Sie macht sich gut im Kartoffelsalat, neben Süßkartoffelpommes oder den klassischen Fritten. Die Rede ist von **Mayonnaise**. Cremig, mild und blassgelb ist der Dip so vielseitig, dass er in (fast) keinem Kühlschrank fehlt.

Statt im Supermarkt zur Tube oder zum Glas zu greifen, kannst du Mayo auch einfach in deiner eigenen Küche zaubern. Die schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch **frei von Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln** mit kryptischen Namen. Wer es einmal selbst probiert hat wird schnell feststellen: Gute Mayonnaise braucht nicht viel, bis auf ein paar frische Zutaten und ein bisschen Fingerspitzengefühl.

Mayonnaise Grundzutaten: Das kommt rein

Mayonnaise ohne viel chichi hat eine erstaunlich kurze Zutatenliste:

- **Eier:** Da die Eier für die Mayonnaise roh verarbeitet werden, ist Frische hier das A und O. Häufig wird nur das Eigelb verwendet. Selbstgemachte Mayo lässt sich aber auch problemlos aus ganzen Eiern herstellen.
- **Öl:** Mit einem geschmacksneutralen Sonnenblumen- oder Rapsöl kannst du eigentlich nichts falsch machen und die Mayonnaise wird so mild, dass du sie ganz nach deinem Geschmack verfeinern kannst. Nussöl oder Olivenöl steuern ein intensive Aroma bei.
- **Zitronensaft:** Sie verleiht der Mayo ihre charakteristische Säure. Natürlich kannst du auch ein bisschen experimentieren und statt Zitrone ein wenig Weißweinessig oder dunklen Balsamico verwenden.

Klassische Mayonnaise wird mit Dijon-Senf, Salz und Pfeffer gewürzt. Auch frische Kräuter, scharfe Würzsoßen oder etwas Knoblauch machen sich gut in dem leckeren Dip.

Mayo zubereiten: So wird's gemacht

Wenn Ei, Öl und Gewürze zu einer cremig-zarten Masse zusammenkommen, ist das fast wie Zauberei: Zwei Komponenten (Wasser und Öl) die normalerweise partout nichts voneinander wissen wollen, werden über einen Emulgator (das im Eigelb enthaltene Lecithin) verbunden – sofern sie behutsam und unter kräftigem, konstanten Rühren aufeinander treffen. Es gibt verschieden Methoden, Mayonnaise selber zu machen:

- Mayo in echter Handarbeit
- Mayo machen im Standmixer oder Food Processor

Mayonnaise selber machen - So klappt's garantiert

- 2-Minuten-Mayo mit dem Pürierstab

Mayo in echter Handarbeit

Die gute Nachricht: Du brauchst kein teures Equipment, um Mayonnaise selbstzumachen. Bei echter Handarbeit reicht eine Rührschüssel, ein Schneebesen und etwas Fingerspitzengefühl. Eigelb, Zitronensaft und Gewürze werden zunächst ohne Öl in der Rührschüssel aufgeschlagen. Gib nach und nach kleine Mengen Öl dazu und schlag die Mischung kräftig auf, bis sie nach und nach eine cremige, feste Konsistenz bekommt. Geübte Mayo-Experten können auf diese Weise schon nach 3-4 Minuten eine cremige Mayo vorweisen. Je nachdem wie schnell und gründlich sich die Zutaten miteinander vermischen, solltest du aber ein wenig mehr Zeit einplanen. Eine schlechte Nachricht bin ich dir auch noch schuldig: Handgeschlagene Mayonnaise geht ganz schön in die Arme.

Mayo machen im Standmixer oder Food Processor

Deutlich einfacher und schneller funktioniert das Ganze mit einem Mixer oder Food Processor. Das Prinzip bleibt gleich: Du füllst alle Zutaten bis auf das Öl in den Mixbehälter, schaltest das Gerät ein und gibst nach und nach das Öl dazu. Die Methode empfiehlt sich vor allem, wenn du richtig große Mengen vorbereiten möchtest.

2-Minuten-Mayo mit dem Pürierstab

Meine Lieblingsmethode ist die Zubereitung mit dem Pürierstab. Der handliche kleine Küchenhelfer findet sich inzwischen in fast jeder Küchenschublade. Er mixt Zutaten ordentlich und in Windeseile durch. Und er lässt sich im Anschluss einfach unter fließendem Wasser abspülen.

Genug geschwärmt. Hier habe ich für dich das Grundrezept für klassische Mayonnaise, die mit dem Pürierstab ratzfatzt fertig ist.

Klassische Mayo – das Grundrezept

Für eine klassische Mayonnaise brauchst du folgende Zutaten:

- 1 frisches Eigelb
- 200 ml Sonnenblumenöl (oder ein anderes geschmacksneutrales Öl)
- ½ Zitrone (ausgepresst)

- 1 TL Dijon Senf
- Salz, Pfeffer

Für die Zubereitung möchte ich dir dieses Zubehör ans Herz legen:

- hoher, schmaler Mixbehälter – zum Beispiel ein schmaler Messbecher
- Pürierstab

- 1 -

Alle Zutaten aus dem Kühlschrank holen und auf der Arbeitsfläche stehen lassen, bis sie Zimmertemperatur erreicht haben.



- 2 -

Eiweiß und Eigelb trennen und Eigelb in den Mixbehälter geben. Entscheidend für ein schönes Ergebnis ist ein schmaler Mixbehälter, in den der Pürieraufsatz gerade so bis auf den Boden passt. Senf und Zitronensaft dazumischen und mit ein wenig Öl bedecken. Mit einer Hand Pürierstab auf den Boden des Mixbehälters drücken, mit der anderen Hand restliches Öl bereit halten. Pürierstab auf höchster Stufe anstellen und am Boden des Behälters lassen, bis die Zutaten sich zu einer cremigen, hellen Masse verbinden.

Mayonnaise selber machen - So klappt's garantiert



- 3 -

Nach und nach Öl dazugießen, dabei Pürrierstab langsam nach oben ziehen. Auf diese Weise das komplette Öl zu cremiger Mayonnaise verarbeiten. Übrigens: Mit ein bisschen Übung funktioniert diese Methode auch wenn du gleich von Anfang an das ganze Öl in den Behälter füllst und dann losmixt.



- 4 -

Die Konsistenz der Mayo sollte am Ende schön cremig sein. Fertige Mayo nach Herzenslust verfeinern oder pur in einen luftdichten Behälter füllen. Du kannst die Mayonnaise für 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Mayo speziell abgestimmt auf deine Ernährung

Das Schöne an selbstgemachten Produkten ist, dass du sie individuell auf deinen Ernährungsstil abstimmen kannst. Du oder deine Lieben verzichten auf tierische Produkte oder essen nach dem Paleo-Prinzip? Kein Problem, Mayonnaise muss nicht vom Speisezettel gestrichen werden.

Kleine Pannenhilfe: So lässt sich Mayo retten

Ei geronnen? Mayo zu flüssig oder leicht bitter? Beim Selbermachen geht manchmal auch was daneben. Aber keine Panik, du musst nicht unbedingt von vorne anfangen, sondern kannst die Mayonnaise oft mit ein paar einfachen Handgriffen retten.

Problem Nr.1: Das Ei ist geronnen.

Einfach ein neues Eigelb mit Zitronensaft vermischen und nach und nach mit kleinen Mengen Öl zu einer Emulsion anrühren. Dann gibst du löffelweise das geronnene Ei und etwas Öl dazu und rührst dabei kräftig weiter. Am Ende wirst du etwas mehr Mayonnaise in der Schüssel haben als geplant, aber sie ist locker, sie ist cremig und sie ist lecker.

Problem Nr.2: Die Mayonnaise ist zu flüssig.

Hier kann noch ein Schuss Öl helfen. Wie gesagt, das Geheimnis hinter der Mayonnaise liegt in der Verbindung von Wasser und Öl. Während mehr Wasser, zum Beispiel im Zitronensaft, die Mischung flüssiger macht, sorgt mehr Öl für eine stabilere Konsistenz.

Mayonnaise selber machen - So klappt's garantiert

Problem Nr. 3: Die Mayonnaise schmeckt bitter.

Das Problem tritt häufig bei Rezepten mit Olivenöl auf. Gerade das gute, native Olivenöl, das pur so lecker schmeckt, kann deine Mayonnaise bitter machen. Bestandteile, die von deinen Geschmacksnerven normalerweise nur ganz dezent registriert werden, können bei der Zubereitung aufsprengen und sind als deutliche Bitternote plötzlich ziemlich präsent. Ein Tipp: Bereite die Mayonnaise mit neutralem Öl zu und misch erst ganz zum Schluss ein wenig Olivenöl unter.

Mayo fertig? Dann geht's ans verfeinern

Mayo allein reicht dir nicht? So einfach macht du Ketchup selbst.