



New Wave Cooking

Recipe vegan Mayo

Zutaten für 4 Personen

60 g Aquafaba
2 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel Senf
½ Teelöffel Salz
200-250 g neutrales Öl

Das Aquafaba in einen hohen Mixbecher geben und pürieren, bis es schön schaumig ist.

Essig, Senf und Salz hinzufügen und erneut mixen.

Dann füge das Öl hinzu, und zwar in einem langsamen Strahl, während ständigem Mixen auf höchster Stufe. Wenn du etwas zu viel Öl auf einmal hineingibst, mixe es einfach, bis es wieder eine homogene Masse ist.

Mach so weiter, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Je mehr Öl, desto dicker wird die Mayo.





New Wave Cooking



Jetzt kann die vegane Mayo für alles verwendet werden, was auch mit normaler Mayo zubereitet wird. Zum Beispiel für meinen köstlichen veganen Eiersalat.

Oder du kannst daraus eine Mayo mit Geschmack machen, z. B. eine Aioli, Basilikum-Mayo, Chili-Mayo, was immer du willst. Hier kannst du kreativ sein und verschiedene Geschmacksrichtungen ausprobieren.

Tipp: Damit dieses Rezept funktioniert, sollte dein Aquafaba ziemlich konzentriert sein, so wie aus einer Dose Kichererbsen. Wenn du das Gefühl hast, dass es das nicht ist, kannst du es einkochen und dann vollständig abkühlen lassen, bevor du es verwendest.