



hr1-DOLCE VITA

Sophia Hoffmann Miso-Mayonnaise

ZUTATEN

Grundrezept Mayonnaise:

150 g ungesüßte Sojamilch

35 g Säure (Essig oder Zitronensaft) (ggf. etwas mehr)

1 TL Salz

300 g Öl (Pflanzenöl)

Etwas Senf, Pfeffer aus der Mühle oder andere Geschmackszutaten nach Wahl zum Würzen

Für die Miso-Mayonnaise:

1-2 EL Miso-Paste

ZUBEREITUNG

Die Sojamilch, die Säure (Essig oder Zitronensaft) und das Salz mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher vermengen. Das Öl langsam dazu gießen und so lange weitermischen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. 1 EL Misopaste zugeben und mit dem Stabmixer untermischen. Abschmecken und nach Geschmack die restliche Paste untermischen. Nach Bedarf noch mit etwas mehr Säure abrunden.

Evtl. mit Senf, Pfeffer oder anderen Geschmackszutaten nach Wahl würzen. Die Mayonnaise entweder sofort servieren, weiterverarbeiten oder im Kühlschrank aufbewahren (dort hält sie bis zu 5 Tagen).

Pflanzliche Mayonnaise ist für mich als Mayo-Liebhaberin eine der simpelsten, günstigsten und gleichzeitig effektivsten Alternativen zum Klassiker auf Ei-Basis. Schmeckt genauso, ist aber wesentlich nachhaltiger, weil kein Huhn dafür gezüchtet (und geschlachtet) wird und Eier legen muss, sondern wir uns sozusagen den Weg über das Tier sparen (und somit viel CO²). Denn die Basis bilden lediglich zwei Grundzutaten: Sojamilch und Öl. Mit weiteren Zutaten könne vielfältige Geschmacksrichtungen kreiert werden, wobei der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Tobt euch ruhig aus!

Mayo passt pur als Aufstrich, Dip oder Sauce oder (mit Wasser) verdünnt für Dressings. Nur die Menge sollte man im Auge behalten: Natürlich ist es nicht gesund, Mayonnaise täglich pur zu löffeln. Doch ab und zu und in normalem Maß ist perfekt, denn sie stellt eine köstliche Abrundung für viele Gerichte dar, schließlich ist Fett ein wichtiger Geschmacksträger.



hr1-DOLCE VITA

Tipps:

Öl: Außer für Aioli (Olivenöl) verwende ich am liebsten ein möglichst neutral schmeckendes Pflanzenöl zur Herstellung. Im Bio-handel bekommt man dieses z.B. unter der Bezeichnung „Bratöl“ (auf Raps- oder Sonnenblumenkernbasis). Nur weil „Bratöl“ draufsteht, heißt das nicht, dass man es nur dafür verwenden darf.

Mixen: Ich empfehle, wie angegeben, für die Zubereitung einen Stabmixer. Optimal sind dazu zwei hohe Rührbecher, einen für die Basiszutaten und einen (mit Griff) zum Zugießen des Öls. Manche Stabmixer haben spezielle Aufsätze: mit Messer zum Pürieren, mit Löchern zum Emulgieren. Der mit Löchern ist noch besser für Mayo, aber kein Muss, es klappt auch mit dem Messeraufsatz. Wer auf Workout steht, kann es natürlich auch mit dem Schneebesen und Muskelkraft versuchen, ich habe auch schon mal auf Reisen in einen Coffee-to-go-Becher eine (etwas flüssige) Mayo fabriziert. Einen Blender/Standmixer würde ich nur für größere Mengen empfehlen.

Haltbarkeit:

Haltbarkeit: Die Mayonnaise ist, wie angegeben, im Kühlschrank mindestens 5 Tage haltbar – wenn man einen sauberen Löffel zur Entnahme verwendet. Wenn sich die Farbe oder Konsistenz verändert, einfach den Umrühr-, Rich- oder Probiertest mache. Kommt einem dabei etwas seltsam vor, z.B. ein säuerlicher Geschmack, dann lieber weg damit.

Rezept aus dem Buch:

Sophia Hoffmann

Die kleine Hoffmann: Einfach intuitiv kochen lernen

ZS Verlag GmbH

ISBN 978-3965841291