

Gesunde Soßen

# Leichte Mayonnaise



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 140 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Proteine: 10 g

Fette: 7 g

## Zutaten für 4 Portion:

- 4 hartgekochte Eigelbe
- 10 ml Olivenöl
- 200 g Magerquark
- 1 TL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Zitronensaft
- 3 TL Senf
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer



CA. 15 MINUTEN

## Zubereitung

1. Eier zunächst hartkochen (dauert im Kochtopf etwa 10 Minuten, alternativ Eierkocher verwenden), abschrecken, pellen und Eigelb raustrennen.
2. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer sämigen Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Hinweis:** Klassische Mayonnaise wird meistens mit einer erheblichen Menge Öl hergestellt und ist daher nicht wirklich figurfreundlich und alltagstauglich. Hier minimieren wir diesen Teil und lassen Magerquark die Basis bilden. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Mayonnaise nicht mit rohen Eiern (wie es oft bei selbstgemachter Mayo der Fall ist) zubereitet wird und sich so ein paar Tage länger im Kühlschrank hält. In Fertig-Mayonnaise aus dem Supermarkt befinden sich außerdem eine Menge Zusatzstoffe, auf die wir gerne verzichten!

**Tipp:** Die Mayonnaise kann auch wunderbar als Basis für Eigenkreationen dienen! Ganz einfach lässt sich aus der Mayo eine Art Remoulade durch die Zugabe von Petersilie, Dill und/oder Schnittlauch machen. Du magst es lieber etwas schärfer? Wie wäre es mit etwas Chili oder für die salzigeren Typen etwas Sojasauce? Probier dich einfach mal aus und zauber dir etwas Leckeres – ganz nach deinem Geschmack!

**Passt zu:** Eier-, Kartoffel- und Nudelsalat, als Dip, für selbstgemachte Burger oder Kartoffelecken aus dem Ofen, Fisch- oder Kartoffelgerichten.