



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Mandelmayonnaise



Ich habe eine Schwäche für Mayonnaise. So einfach ist das. Außerhäusig kriege ich fast nie welche. Obwohl „vegan“ mittlerweile echt verbreitet ist und man sogar in fränkischen Traditions-Gasthöfen vegane Speisen bekommt, ohne komisch angeguckt zu werden – vegane Mayo ist immer noch ein Exot. Und dabei mag ich so gerne. Vielleicht esse ich deshalb zu Hause gerne und oft Mayo. Am liebsten zu Pommes aus der Heißluftfritteuse.

Seit ich die Heißluftfritteuse habe, habe ich kein schlechtes Gewissen mehr, wenn es um Pommes geht. Da ist ja fast kein Öl dran. Das ist eigentlich fast so diätisch wie Pellkartoffeln. *hüstel*.

Aber natürlich ist dann die Mayo der kleine Sündenfleck, der mich vom Teller aus mit seinen kleinen Fettaggen anstarrt.

Jetzt habe ich vor einiger Zeit in einer englischen Kochzeitschrift ein sehr leckeres Rezept entdeckt und gleich für mich adaptiert und an meinen Geschmack angepasst: Nussmus-Mayo.

Im Prinzip könnt ihr jede Art von Nussmus arbeiten. Jedes gibt seinen ganz eigenen Geschmack. Probiert auch mal Pistazienmus-Mayo aus. Ich gebe euch hier ein Grundrezept mit weißem Mandelmus. Da bleibt die Mayo in der Farbe schön hell und der Geschmack ist dezent.

Die wunderbare neue Ausrede für mein schlechtes Gewissen: Nussmus ist ja ein veganer Protein-Lieferant und daher eine super Ergänzung zu meinen Pommes. :-D

Man muss es sich nur schön argumentieren.

Zutaten etwa 4 Portionen

100g vegane Mayonnaise
100g weißes Mandelmus
1 TL Senf
Limettensaft
¼ Knoblauchzehe
Salz

1. Die Knoblauchzehe pressen oder fein reiben.
2. Alle Zutaten vermischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

