

Eiersalat mit selbst gemachter Mayonnaise

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Man nehme (für den Eiersalat)

- 4 Eier (am besten Bio)
- ½ Bund Petersilie (am besten frisch)
- 2 Gewürzgurken
- Verschiedene Gewürze: Gemahlener Kümmel, Knoblauch, Paprika edelsüß, gemahlener Ingwer (evtl. auch Curry)

Man nehme (für Mayonnaise)

- 1 Eigelb
- Rapsöl
- Salz/Pfeffer
- Senf (bei Bedarf auch Meerrettich)
- Spritzer Zitrone und etwas Sojasauce

Zubereitung Mayonnaise

Das Eigelb und eine Prise Salz in einer Schale mit dem Schneebesen schaumig rühren (ca. 1 min). Dann unter stetigem Rühren (nicht schlagen) das Rapsöl zunächst tropfenweise dazugeben. Wenn eine gewisse Menge vorhanden ist, kann man auch größere Mengen Öl zusetzen. Eigelb und Öl müssen zu einer Masse vereinigt werden, die am Schneebesen hängen bleibt. Wenn die richtige Konsistenz erreicht ist, kann mit wenig Senf, eventuell Meerrettich, einem Tropfen Sojasauce und einem Spritzer Zitrone verfeinert werden. Mit weiteren Gewürzen wie Knoblauch, gemahlener Kümmel, Paprika-edelsüß, Ingwer oder auch einer Prise Zucker verfeinern.

Zubereitung Eiersalat

Die Eier hart kochen und mit dem Eierschneider (oder per Hand) in Scheiben und dann in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken ebenso in kleine Würfel schneiden. Alles zusammenfügen und mit ausreichend Mayonnaise verrühren. Etwas Petersilie als Dekoration nach Fertigstellung auf den Salat legen.

Vorteile & Nährstoffe

Der Salat ist schnell zubereitet und ein perfekter Brotaufstrich und enthält kaum Kohlenhydraten, dafür hochwertiges Fett und Eiweiß. Ideal dazu passt Räucherlachs und/oder auch die Quarkbrötchen (siehe Rezept).

Tipp

Rapsöl und Ei eine Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit beide die gleiche (Zimmer-) Temperatur haben und sich gut durchmischen. Die selbst gemachte Mayonnaise ist die ideale Basis als kalte Soße für Fleischgerichte (mit Meerrettich) oder auch als Dressing für Salate und beeindruckt nebenbei das gesamte Küchenteam!