



farmgoodies
So entsteht das Gute

WILDE MAYO MIT LEINDOTTERÖL

Erstellt am 09.06.2023

Rezept von Doris Kern alias "Mit Liebe gemacht - Kräuterblog"

🌿 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 15 min

Kräuter in die tägliche Ernährung einbauen geht leichter als man glaubt! So erhält man eine extra Portion an Vitaminen und Mineralstoffen, die uns gut tun und außerdem geben sie den Gerichten eine feine Note! Schmeckt herrlich und die Wildkräuter gibt's gratis auf der Wiese. Wie wird die wilde Mayo gemacht 📖📖



VideoAnleitung auf Instagram @mitliebegemacht

Schritt 1 zur Kräuter Mayo

Zuerst machen wir ein Kräuteröl - das kannst du auch für Salatdressings etc. verwenden.

Kräuteröl:

- 🌿 200 ml Öl - je 100 ml Bio-Leindotteröl und 100 ml Bio-Sonnenblumenöl von den @farmgoodies_net
- 🌿 Handvoll Kräuter deiner Wahl

Zubereitung: Die Kräuter leicht zerkleinern und mit dem Öl in einen Mixer geben. Für einige Minuten kräftig mixen, sodass sich das Öl schon grün färbt. Danach durch ein Sieb abseihen.

Schritt 2 zur Kräuter Mayo

Mayo:

- 🌿 150 ml Kräuteröl
- 🌿 1 Ei
- 🌿 1 TL Senf
- 🌿 Prise Salz und Pfeffer
- 🌿 Spritzer Zitrone

Zubereitung: Das Ei in ein hohes Gefäß geben, Senf, Gewürze und einen Teil des Öles hinzugeben. Mit einem Stabmixer gut vermengen, bis sich

eine feine Emulsion bildet. Nach und nach das restliche Öl dazugeben und weitermixen. Danach abschmecken und genießen.

Die Mayo innerhalb von 2-3 Tagen aufbrauchen und im Kühlschrank lagern 🍷🍷🍷

2026 © All Rights Reserved