

Tofu-Mayonnaise



Beschreibung

Ein leichtes, schnelles und gesundes Rezept für eine Mayonnaise auf Sojabasis. Ideal für Salate, Sandwiches oder zum Dippen. Die Textur ist angenehm cremig, der Geschmack mild und fein – ohne Ei oder Milchprodukte.

Zutaten

- Fester Tofu – 150 g
- Shiokoji – 2 Teelöffel
- Zitronensaft – 1 Esslöffel
- Sonnenblumenöl – 2 Esslöffel
- Senf – 1 Teelöffel

- Pfeffer – nach Geschmack

Zubereitungsschritte

1. Tofu grob zerbröseln und in ein hohes Gefäß geben.
2. Shiokoji, Zitronensaft, Senf und Pfeffer hinzufügen.
3. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
4. Nach und nach das Öl einrühren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht.

Tipp

- Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.
- Eignet sich hervorragend als Aufstrich oder Basis für vegane Dressings.