

# Rezeptideen mit Albaöl

## Zutaten

(für 136 g Mayonnaise)

1 Eigelb

½ TL Salz

1 EL Essig oder Zitronensaft

½ TL Zucker

110 ml Albaöl (100 g)

## Nährwertinformation

Die Gesamtmenge enthält:

974 Kalorien

107 g Fett

4 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

279 mg Cholesterin

**Dieses Rezept ist:**

- vegetarisch



## Mayonnaise

### Zubereitung

Eigelb, Salz, Zucker und Essig oder Zitronensaft verrühren und cremig schlagen. Dann das Albaöl tröpfchenweise einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl.

Für die beiden abgebildeten Vorspeisen-Löffel – Matjes-Spieß mit Roter Bete und Apfel (links) und Garnelen-Spieß mit Zucchini und Möhrenstreifen (rechts) – wird je ein Teelöffel Mayonnaise benötigt. Damit reicht die zubereitete Menge an Mayonnaise für ca. 8 bis 10 Vorspeisen-Löffel.

Die gesamte Menge an Mayonnaise benötigen Sie beispielsweise für einen traditionellen Kartoffelsalat für ca. 4 bis 6 Personen.

### Tipp

Die Mayonnaise kann auch wahlweise mit einem halben Teelöffel Senf zubereitet und mit Joghurt verlängert werden.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)