

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz

Oecotrophologin

Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Burger-Sauce

(hält ca. 1 Woche im Kühlschrank)



- 100 ml Mischung aus Zitronensaft von ½ - 1 Zitrone, Rest weißer Balsamico Essig
- 150 g Cashew-Mus
- 150 ml Olivenöl (kaltgepresst)
- 150 ml Rapsöl (kaltgepresst)
- 1/2 TL Curry
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 Messersp. Kala-Namak (ein Schwefelsalz – alternativ normales Salz)
- 2-3 Messersp. Kurkuma
- 50 g Senf – bzw. nach Geschmack

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>
Instagram: [enjoy_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



Variante 1:

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürier-/Mixstab aufpürieren,

*bis eine Bindung eingetreten ist, d.h. bis es nach einer Mayonaise aussieht, **dann sofort aufhören**, sonst trennen sich Fett und Flüssigkeit (das kann man dann noch etwas abfangen durch Zugabe von etwas Lecithin. S. Extra Tipp)*

Variante 2:

In einem hohen Rührgefäß mit Stabmixer, das Cashewmus mit allen Zutaten ausgenommen des Öl's vermengen, dann bei laufendem Stabmixer die Öle in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen,

*bis eine Bindung eingetreten ist, d.h. bis es nach einer Mayonaise aussieht, **dann sofort aufhören**, sonst trennen sich Fett und Flüssigkeit (das kann man dann noch etwas abfangen durch Zugabe von etwas Lecithin. S. Extra Tipp)*

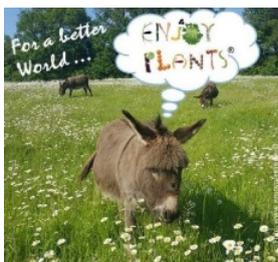
EXTRA TIPP – Erste Hilfe, wenn die Mayonaise gerinnt

Falls es doch passiert und sich Öl und Wasser wieder getrennt haben, kann Lecithin helfen. Ihr bekommt das Granulat z.B. beim DM (Drogeriemarkt)

Lecithin ist ein Emulgator, er hilft dabei Öl und Wasser zu vermischen und verhindert eine anschließende Aufspaltung. Es gibt flüssiges Lecithin oder auch Granulate. Von den Granulaten müsst Ihr die doppelte oder sogar dreifache Menge verwenden, wie vom flüssigen Lecithin.

Wenn also es also eine unplanmäßige Aufspaltung gegeben hat, fügt etwas Lecithin hinzu ca. 1 Tl flüssiges oder 2 Tl Granulat, mixt das Ganze noch mal kurz und kräftig auf, dann erreicht Ihr zumindest eine Verbesserung und vermeidet es, dass die Mayonaise wegen Unansehnlichkeit entsorgt wird.

Lecithin wird häufig aus Sojabohnen hergestellt, daher benötigt eine Mayonaise aus Sojamilch auch kein Lecithin, da sie natürliches Lecithin enthält.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------