



Farmersalat mit selbstgemachter, veganer Mayonnaise

Zutaten für zwei große Farmersalat-Portionen

Für die vegane Mayonnaise | ergibt ca. 150 g

- 50 ml Sojadrink (z.B. von Alpro)
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Lake von sauren Gurken
- Eine Prise Salz
- 175 ml Olivenöl

Tipp: Das Gelingen der Mayonnaise hängt besonders von zwei Faktoren ab: Dem Pflanzendrink und dem möglichst feinstrahligen Zugießen des Olivenöls während des Mix-Vorgangs. Man kann statt der Alpro Sojamilch auch andere Pflanzendrinksorten und -marken verwenden. Aber jeder Pflanzendrink reagiert ein wenig anders. Falls die Mayonnaise ein Mal nicht gelingen sollte, nicht verzagen, sondern einen anderen Pflanzendrink ausprobieren.

Für den Salat

- 3 Karotten in ganz feine Streifen geschnitten | ca. 100 g
- 50-60 g Knollensellerie in feinste Streifen geschnitten
- Eine viertel Lauchstange | nur der hellgrüne Strunkteil
- 6 Blätter glatte Petersilie
- Saft von einer halben Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- 4 EL Sojajoghurt | ich benutze Sojade
- Salz & Pfeffer

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

1. Mit der Herstellung der veganen Mayonnaise beginnen. Dafür den Pflanzendrink mit dem frischen Zitronensaft in einem Mixbecher vermischen und kurz stehen lassen, damit der Pflanzendrink ein wenig flockt/stockt. Anschließend Senf, Gurken-Lake, eine Prise Salz dazu geben und die Zutaten mit einem Stabmixer (Schneidstab) in dem hohen Becher kurz mixen. Dann nach und nach in einem ganz feinen Strahl 175 ml Olivenöl hinzugeben und während dieses Gießvorgangs immer weiter mit dem Stabmixer arbeiten und die Masse dabei immer wieder leicht nach oben ziehen. So lange auf höchster Stufe mixen, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Das dauert in etwa 4-5 Minuten. Wenn die Mayonnaise fertig ist, kann sie in ein Gläschen abgefüllt im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Für den Farmersalat müssen Karotten und Knollensellerie in hauchdünne Streifen geschnitten werden. Das macht man entweder mit einer tollen Küchenmaschine (die ich nicht besitze), recht aufwendig mit einem sehr scharfen Messer oder aber mit einem Julienne-Schneider (den ich dafür benutze). Von der Lauchstange verwende ich für den Farmersalat nur den ganz hellen Strunkteil und schneide diesen erst entzwei und dann mit dem Messer in hauchdünne Scheiben. Dann 6 Blättchen glatte Petersilie fein hacken. Diese Rohkost in eine Schüssel geben.
3. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Sojajoghurt und etwas Agavendicksaft zur Rohkost geben und alles gut miteinander vermengen. Nun soviel vegane Mayonnaise zum Farmersalat geben, wie man individuell möchte. Da ich ab und an ein richtiger Mayonnaise-Junkie bin, nutze ich hierfür fast die gesamte oben beschriebene Portion. Aber das kann ganz individuell gehandhabt werden.
4. Den Farmersalat mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie garnieren. Etwas frischen Pfeffer über der Salat mahlen, fertig!