Mayonnaise

Maio, mayonnaise (eng. franz.), maionese (ital.), mayonesa (span.), mayonez (türk.)

Kategorie

Fertigprodukte, Fette und Öle

Beschreibung

Mayonnaise, auch als Mayo bzw. Majo bezeichnet, ist eine dickflüssige, kalt hergestellte Sauce auf der Basis von Eigelb und Öl. Sie ist eine der fünf Grundsaucen der klassischen Küche, aber die einzige kalte Grundsauce; sie dient als Basis für zahlreiche Ableitungen zu anderen Soßenvarianten. Die Grundlage liefert eine Emulsion von Öl und Zitronensaft oder Essig, wobei das Lecithin aus dem Eigelb als Emulgator dient.

Echte Mayonnaise basiert auf einer Öl-in-Wasser-Emulsion (O/W), die nur durch langsames und tropfenweises Einrühren von Öl in Eigelb entsteht. Je nach Rezept verrührt man deshalb ein oder mehrere Eigelb zunächst mit Salz, Pfeffer und etwas Flüssigkeit (Wasser, Zitronensaft, Essig), je nach Rezept auch Senf. Unter Rühren wird anschließend Öl zugegeben, zunächst tropfenweise, sobald ein Andicken feststellbar ist (damit ist die O/W-Emulsion entstanden) in einem dünnen Strahl, bis zur gewünschten Konsistenz. Sowohl für Haushalte als auch in der Großherstellung wurde aus Zeit- und Kostenspargründen der Einsatz von Mehlschwitze empfohlen. Eine solche unechte Mayonnaise zum Beispiel besteht aus einem abgerührten Mehlkloß, dem Eigelb und Öl beigegeben werden.

Mit einem modernen, schnell drehenden Pürierstab lässt sich Mayonnaise in der Küche in wenigen Augenblicken herstellen, indem man alle Zutaten zusammen in einen Rührbecher gibt (zuerst Eigelb, zuletzt das Öl) und mit dem Mixstab mit hoher Drehgeschwindigkeit ca. ½ Minute miteinander vermischt. Dabei ist der Pürierstab zunächst am Boden des Rührbechers zu führen und langsam nach oben zu ziehen, damit erst wenig, dann immer mehr Öl eingerührt wird.

Bei industriell hergestellter Mayonnaise unterscheidet man grob die folgenden Varianten

(Einfache echte) Mayonnaise

Sie soll nach den »Europäischen Beurteilungsmerkmalen für Mayonnaise - Code of Practice« der europäischen Hersteller einen Mindestfettgehalt von 70 Prozent haben. Hergestellt wird sie mit Eigelb als Emulgator. Der Anteil an Eigelb soll mindestens 5 Prozent betragen.

Delikatess-Mayonnaise

Den Zusatz »Delikatess« darf eine Mayonnaise dann tragen, wenn sie durch bestimmte Merkmale den Wert von herkömmlichen Mayonnaisen übertrifft. Dies kann z. B. ein deutlich höherer Eigelbanteil oder die Verwendung eines hochwertigen Pflanzenöles sein, etwa eines solchen mit besonders hohem Anteil an ein- oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ein mögliches Kriterium kann auch ein besonders kleiner Durchmesser der Öltröpfchen in der O/W-Emulsion oder die Verwendung von Frischei anstatt pasteurisiertem Ei sein. Allein ein Fettgehalt von 80 Prozent ist allerdings nicht ausreichend für die Deklarierung eines Produkts als »Delikatess«-Mayonnaise.

Salatmayonnaise

Im Handel auch unter den Bezeichnungen Salatcreme oder Joghurt-Salatcreme erhältlich. Bei ihr genügt nach den Leitsätzen der deutschen Feinkostindustrie ein Mindestfettgehalt von 50 Prozent. Anders als bei Mayonnaise dürfen für Salatmayonnaise auch den Ei-Anteil ganz oder teilweise ersetzende Milch- oder Pflanzeneiweiße verwendet werden. Als Emulgatoren können auch aus Soja-, Sonnenblumen- und Rapsöl gewonnene Lecithine (E 322) dienen. Des Weiteren sind Verdickungsmittel wie Weizenmehl, Stärke, Gelatine zugelassen. Die meisten Produkte enthalten als Verdickungsmittel Xanthan (E 415).

Vegane Alternativen

© 2026 coquina.de

Es existieren Lebensmittel, die in Aussehen, Geschmack und Struktur ähnlich wie Mayonnaise sind, aber kein Ei enthalten. Als Emulgator kann beispielsweise konzentriertes Sojaprotein oder synthetisches Eiprotein eingesetzt werden.
Das Produkt »Just Mayo« darf in den USA nach Rechtsstreitigkeiten und Druck durch das American Egg Board weiterhin unter diesem Namen angeboten werden, wenn klar auf das Fehlen von Eiern hingewiesen wird, womit es sich nicht um klassische Mayonnaise handelt.

Nährwerte von Mayonnaise pro 100 g

Kalorien	727
Eiweiß	1,1 g
Fett	79 g
Kohlenhydrate	3 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft
Verbreitet ist die Auffassung, dass die Mayonnaise ihren Ursprung auf den Balearen hat und ihr Name sich von der menorquinischen Hafenstadt Mahón ableitet. Am 28. Juni 1756 kapitulierte dort die britische Besatzung der Festung San Felipe vor angreifenden französischen Truppen unter der Führung des Herzogs von Richelieu. Zur Feier des französischen Sieges sei eine kaltgerührte Sauce kreiert worden, die damals in der französischen Küche noch gänzlich unbekannt war. Richelieu habe das Rezept in Frankreich eingeführt, und von dort sei die Mayonnaise weltweit verbreitet worden. Eine Variante der Theorie besagt, dass Mahonnese während der Belagerung aus der Not heraus zubereitet wurde.
Andere Fachleute halten das für ein reines Gerücht und meinen, das Wort Mayonnaise stammt tatsächlich vom französischen Wort »mailler« für »schlagen« ab.
Aroma
Die Sauce beziehungsweise der Dip schmeckt cremig und ist leicht säuerlich im Geschmack. Je nach Zutaten kann Mayonnaise immer anders schmecken, zum Beispiel durch Gewürze, Zitronensaft oder Knoblauch.
Verwendung
Mayonnaise kann als Grundlage weiterer Soßen verwendet werden, als Würzmittel und als eigenständige Soße für verschiedene Speisen und Salate. Klassisches Beispiel ist hier der Kartoffelsalat. Sie wird auch oft als Dip zu Pommes oder Wedges gereicht. Aber auch in Nudel-, Hering- und vor allem in Kartoffelsalat darf sie nicht fehlen.
Einkauf / Aufbewahrung
Als Fertigprodukt können Sie Mayonnaise das gesamte Jahr über kaufen. Mayonnaise bekommen Sie in großer Auswahl und diversen Varianten in jedem Super- oder Discountmarkt. Im Bioladen finden Sie außerdem Mayonnaise, die aus Bio-Eiern oder vegan ganz ohne Ei hergestellt wurde. Sehr preiswerte Mayonnaise muss nicht unbedingt schlechter sein als hochpreisige Marken-Mayonnaise.
Frisch zubereitete Mayonnaise aus Eigelb und Öl müssen Sie unbedingt gut kühlen und am selben Tag verbrauchen. Selbst gemixte Mayonnaise aus fertig gekauften Zutaten können Sie einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Gekaufte Mayonnaise hält ungeöffnet bei guter Kühlung bis zu mehrere Monate. Nach dem Öffnen sollte sie innerhalb von etwa einer Woche verbraucht werden.
Ersatz
Magerquark stellt einen kalorienarmen Mayonnaise Ersatz dar, der durch entsprechendes Würzen nach eigenem Gusto ähnlich gut schmeckt wie das Original-Produkt.
Saure Sahne lässt sich ebenfalls gut als Mayonnaise Alternative verwenden. Allerdings empfiehlt sich hierbei die Zugabe von etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz.
Gesundheit
Mayonnaise enthält gesunde Fette, da sie aus Pflanzenöl und Eigelb besteht und ihr Fett überwiegend aus "guten" ungesättigten Fettsäuren besteht. Allerdings ist Mayonnaise sehr fettreich und enthält mindestens 79% Fett in einer echten Mayonnaise, bei fettreduzierter Mayo

sind es immer noch um die 50 Prozent. Eine kleine Portion zu magerem Fisch, Fleisch oder zu Meeresfrüchten geht in Ordnung, die geliebte Kombinstion mit selbst ebenfalls fettreichen frittierten Pommes gönnt man sich besser selten. Wenn man nicht gerade abnehmen will, kann Mayonnaise aber mit einem Trick etwas schlanker gemacht werden: einfach mit Joghurt mischen.
Auf Grund ihres hohen Fettanteils hat Mayonnaise einen im Vergleich zu anderen Soßen sehr hohen Energiegehalt von ca. 2847 kJ (680 kcal). In 100 Gramm Mayonnaise sind 74,9 g Fett enthalten, 1 g Eiweiß und 0,6 g Kohlenhydrate. Dabei sind rund 60% des Fettanteils mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mayonnaise enthält größere Mengen an Vitamin K sowie, in geringerem Maß, auch Vitamin D und E.

© 2026 coquina.de