

Rezept

## Leichte Salatmayonnaise

Ein Rezept von Leichte Salatmayonnaise, am 04.06.2023

### Zutaten

<b>150 g</b> Mayonnaise	<b>150 g</b> Naturjoghurt oder saure Sahne
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	Salz
Pfeffer	<b>1 Prise</b> gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 PORTIONEN (ca. 300 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 155 kcal

### Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

---

2. Die Mayonnaise mit Joghurt oder saurer Sahne verrühren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter die Salatmayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Kreuzkümmel abschmecken.

---

3. Die Salatmayonnaise ist dünner als eine reine Mayonnaise, aber vor allem ist sie viel »leichter«. Sie schmeckt als Dip zu allem, wozu auch normale Mayo passt, dient als Basis für Salatdressings (z. B. für Kartoffelsalat) und eignet sich als Aufstrich für Sandwiches und Burger.