



Vegane Aioli mit Aquafaba

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Kichererbsen aus der Dose | 400 g |
| Knoblauchzehen | 4 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Senf | 2 TL |
| Sonnenblumenöl | 250 ml |
| Salz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Messbecher, Sieb, Pürierstab

1. Durch ein Sieb in einer Schüssel Abtropfwasser (Aquafaba) der Kichererbsen auffangen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen, andere Hälfte in Spalten schneiden.
3. In einem hohen schmalen Gefäß Aquafaba, 1 EL Limettensaft, hellen Balsamico, Senf und Knoblauch pürieren. Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist.
4. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Vegane Aioli mit frischen Limettenspalten zu Grillgemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Aus dem Basis-Aioli-Rezept lassen sich mit verschiedenen Gewürzen unzählige Varianten zaubern.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 633 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 57 g |