

ALLERLEI AUS EI

Schnell und einfach lecker



Meine
Lieblings-
rezepte

DIE DR. OETKER GELING-GARANTIE

UNSER VERSPRECHEN



Liebe Leser*innen,

mit den Rezepten in unseren Koch- und Backbüchern möchten wir Sie und Ihre Lieben glücklich machen. Zum Glück braucht es den Erfolg, und den kaufen Sie mit jedem Dr. Oetker Buch gleich mit.

Dafür gibt es die Dr. Oetker Geling-Garantie. Sie ist unser Versprechen, dass alle Rezepte aus diesem Buch ganz einfach und sicher gelingen. Die Geling-Garantie startet schon bei der Zutatenliste: Alle Zutaten, die wir verwenden, sollten Sie leicht in Ihrem Supermarkt vor Ort einkaufen können. Jeder Zubereitungsschritt ist klar und einfach nachvollziehbar.

Eine Garantie können wir Ihnen aber auch deshalb mit gutem Gewissen geben, weil alle Rezepte dieses Buches von unserem erfahrenen Team entwickelt wurden. Anschließend haben wir jedes Gericht in einer ganz normalen Küche nachgekocht oder nachgebacken. Immer wieder. So lange, bis wir uns sicher waren, dass es gelingt. Und zwar auch bei Ihnen zu Hause.

Was wir versprechen, halten wir auch. Sollte beim Kochen oder Backen eines unserer Rezepte dennoch etwas danebengehen oder Ihnen einfach nicht

schmecken, dann lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie oder rufen Sie uns an!
Wir werden das Rezept nochmals kritisch prüfen und Ihnen helfen
herauszufinden, woran es gelegen haben könnte. Sie erreichen uns unter der
Telefonnummer +49 (0) 89 / 5 48 25 15-0.
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter:
redaktion-oetker@zsverlag.de

Natürlich freuen wir uns aber auch über weitere Rückmeldungen und über
Lob. Ihre Ideen, Kommentare und Fragen können Sie jederzeit auch über
Facebook posten: www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag. Wir sind für Sie da.
Garantiert.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Dr. Oetker Redaktion

ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

UNSER TIPP

Lesen Sie bitte vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.

ARBEITSSCHRITTE

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Die Arbeitsschritte sind einzeln hervorgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausprobiert wurden.

ZUBEREITUNGSZEITEN

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Anhaltswert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeit sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Garzeiten sind extra ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen.

ZUBEREITUNGSZEIT UND GARZEIT

Die in den Rezepten angegebenen Backofentemperaturen und Garzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Prüfen Sie nach Beendigung der angegebenen Garzeit, ob das Gericht/Gebäck gar ist. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatureinstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des

Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

EINSCHUBHÖHE

In den Rezepten in diesem Buch ist die Einschubhöhe immer dann die Mitte des Backofens, wenn nichts anderes angegeben ist.

HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
∅	Durchmesser

KALORIEN-/NÄHRWERTANGABEN

E Eiweiß

F Fett

Kh Kohlenhydrate

kcal Kilokalorien

RATGEBER

EIER: IMMER WIEDER ANDERS

Ob gebraten, gekocht, gefüllt oder ‚verloren‘ – Eierspeisen sind vielseitig und schnell zubereitet. Stehen in den Rezepten Eier in der Zutatenliste, sind übrigens immer Hühnereier gemeint. Wichtig ist, sie unversehrt und so frisch wie möglich einzukaufen. Die Gewichtsklasse ist vom Gewicht des einzelnen Eies abhängig:

XL (sehr groß): 73 g und darüber

L (groß): 63 g bis unter 73 g

M (mittel): 53 g bis unter 63 g

S (klein): unter 53 g

Auf der Eierverpackung befinden sich außerdem weitere Informationen zu:

- Anzahl der Eier
- Name, Anschrift und Kennnummer des Verpackungsbetriebes
- Erläuterung des Erzeugercodes
- Haltungsform – Ökologische Erzeugung, Boden- oder Freilandhaltung
- Mindesthaltbarkeitsdatum – Eier haben vom Legedatum an ein MHD von 28 Tagen
- Verbraucherhinweise: „Nach Ablauf des MHDs durcherhitzen“ und „Bei Kühlschranktemperatur aufbewahren“.

Stempel: Alle wichtigen Infos auf der Schale

Im Handel oder von Direktvermarktern auf Wochenmärkten werden grundsätzlich nur Eier der Güteklasse „A“ angeboten, trotzdem sollte man beim Einkauf darauf achten, woher die Eier kommen und aus welcher Form der Tierhaltung sie stammen. Eier der Güteklasse „A“ tragen alle einen einheitlichen EU-Stempel auf der Schale. Dieser Erzeugercode beginnt mit der ersten Zahl für die Art der Legehennenhaltung:

- ökologische Erzeugung

- 1 Freilandhaltung
- 2 Bodenhaltung
- 3 Käfighaltung

Dann kommt eine Buchstabenkombination für das Herkunftsland– beispielsweise DE für Deutschland, AT für Österreich, NL für Niederlande oder BE für Belgien. Darauf folgen die Kennnummer (Bundesland), Betriebsnummer und Stallnummer. Beispiel: 1-DE-09-76545 ist ein bayerisches Ei aus Freilandhaltung vom Betrieb 7654 und dem Stall 5.



Frische: Einfacher Schwimmtest

Ein frisches aufgeschlagenes Ei erkennt man am hochgewölbten, kugelig-festen Dotter. Das zähflüssige Eiweiß grenzt sich deutlich davon ab. Bei einem alten Ei ist der Dotter flach und das Ei dünnflüssig. Wenn man nicht sicher ist, wie alt die Eier sind, lässt sich die entstandene Luftmenge für den Frischetest nutzen. Dabei das rohe Ei vorsichtig in ein Glas mit kaltem Wasser legen: Ein frisches Ei bleibt auf jeden Fall am Boden liegen. Ein etwa 7 Tage altes Ei richtet sich leicht auf, weil sich die Luftkammer des Eis vergrößert, je älter es wird. Ein etwa 3 Wochen altes Ei fängt an zu schwimmen.

Ist das Ei roh oder gekocht?

Wenn man nicht mehr weiß, ob sich im Kühlschrank ein gekochtes oder rohes Ei befindet, hilft ein zuverlässiger Test: Einfach das Ei um die eigene Achse drehen. Ein gekochtes Ei dreht sich schnell und gleichmäßig. Beim rohen Ei schlingert der schwerere Dotter und bremst die Drehbewegung.

Trennen ist ganz einfach

Eiweiß und Eigelb werden je nach Rezept nicht immer zusammen verwendet. So wird es getrennt: Das Ei in der Mitte auf einer Kante aufschlagen, Schale auseinanderbrechen und das Eigelb von einer Schalenhälfte in die andere gleiten lassen. Dabei das Eiweiß in einem darunter stehenden Gefäß auffangen. Noch leichter geht es mit einem Eitrenner. Das aufgeschlagene Ei hineingeben, das Eiweiß läuft durch eine Rinne ab und das Eigelb bleibt in der Mulde liegen.



Eischnee: ganz locker bleiben

Der luftige weiße Traum ist als Lockerungsmittel unter anderem für Soufflés, Puddinge, Cremes und Kuchen unentbehrlich. Schön weiß und fest sollte Eischnee sein. Voraussetzung dafür ist sauber vom Eigelb getrenntes Eiweiß; schon kleine Spuren von Eigelb verhindern, dass Eischnee fest wird. Je frischer und kühler ein Ei ist, desto besser lässt es sich trennen und umso steifer wird das Eiweiß.

- Verwenden Sie ein fettfreies Gefäß.
- Geben Sie ein paar Tropfen Zitronensaft oder eine Prise Salz hinzu. Das erhöht das Volumen des Eischnees und macht ihn stabiler.
- Beim Weiterverarbeiten locker unterheben und nicht rühren.
- Möchten Sie dem Eischnee fetthaltige Zutaten begeben, diese vorsichtig unterziehen, sonst fällt der Eischnee zusammen.

Eier kochen: Das Timing muss stimmen

Wie lange braucht welches Ei? Mit diesen Regeln machen Sie alles richtig:

Weiche Eier: Nehmen Sie dafür nur ganz frische Eier. Legen Sie das Ei (Größe M) mit Schale in kochendes Wasser. Nach 5 Minuten herausnehmen und unter fließend kaltem Wasser abkühlen, sonst gart es nach.

Wachsweiche Eier: Das Eiweiß sollte etwas fest, das Eigelb aber noch weich sein. Gehen Sie wie oben vor und lassen das Ei jedoch 6 Minuten lang kochen.

Harte Eier: Einwandfrei hart gekochte Eier erhalten Sie nach einer Kochzeit von 8–10 Minuten. Aber bitte nicht länger, sonst wird das Eiweiß zäh und das Eigelb grünlich.

Eierpick als kleiner Trick

Wenn man vermeiden will, dass die Eierschale während des Kochens aufplatzt, hilft das Anstechen mit Nadel oder Eierpick. Während des Kochens dehnt sich die Luft in der Luftkammer aus und bekommt so ein „Ventil“. Falls das Ei platzt, gerinnt es sofort an der Rissstelle und ein weiteres Austreten des Inhaltes wird verhindert.



Tipps

Schnell verzehren: Fertige Eierspeisen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren und keine Reste aufheben.

Kein Risiko eingehen: Eier mit beschädigter Schale nur durcherhitzt verzehren.

Lieblingsrezept Nr.

01



CHINESISCHE TEE-EIER

- 🕒 Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Ziehzeit
Garzeit Eier: 27–28 Minuten
Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 6 EIER

Für die Tee-Eier:

- 6 Eier (Größe M)
- 500 ml Wasser
- 125 ml Sojasauce
- 25 g loser schwarzer Tee, z. B. Assam Tee
- 20 g brauner Zucker
- 2–3 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Stange Zimt
- 1 Stück Sternanis
- 1 Lorbeerblatt

Für das Sesamsalz:

- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL bunte Pfefferkörner
- 1 EL grobes Salz

Pro Portion:

E: 7 g, F: 6 g, Kh: 2 g, kcal: 91

1. Für die Tee-Eier Eier etwa 7–8 Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Mit einem Löffelrücken die Eierschale rundherum behutsam anschlagen – die Eier aber nicht pellen.

3. Für den zweiten Kochvorgang Wasser, Sojasauce, Tee, Zucker, Ingwer, Zimt, Sternanis und Lorbeerblatt in einem Kochtopf aufkochen. Teesud etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4. Die angeschlagenen Eier dazugeben und alles weitere etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Eier über Nacht im Sud auskühlen lassen.

5. Für das Sesamsalz Sesam, Pfefferkörner und grobes Salz in einen Blitzhacker geben und nicht zu fein zerkleinern.

6. Eier pellen und zusammen mit dem Sesamsalz servieren.

T TIPPS:

Die Eier werden in China vorzugweise zum Frühstück oder Picknick gegessen.

Die chinesischen Tee-Eier sind ein tolles Geschenk zu Ostern.