

1 Ei – 50 Rezepte

BETTINA MATTHAEI



Rühren, braten, backen...

... kochen, frittieren, pochieren – kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig wie das Ei. Es macht Saucen schön cremig, Kuchen wunderbar luftig und hält knusprige Frikadellen zusammen. Und mal ehrlich: Was wäre ein sonntäglicher Brunch ohne saftiges Rührei?

Wir haben für Sie die unwiderstehlichsten Rezepte mit dem Allroundtalent ausgewählt. Mal spielt das Ei die Hauptrolle, mal bleibt es vornehm im Hintergrund. Vom klassischen Omelett bis zum luftigen Quark-Soufflé, von der leichten Vanillesauce bis zum herzhaften Eiersalat ist alles dabei. Und natürlich werden Sie das Ei auch von ganz neuen Seiten kennenlernen, zum Beispiel in würziger Currysauce oder im knusprigen Schinkenmantel.

Für welches Ei Sie sich auch entscheiden: Dank praktischer Tipps und vieler Tricks gelingt das Eiertrennen genauso leicht wie die selbst gemachte Mayonnaise.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Und damit alles ganz sicher gelingt, finden Sie auch in diesem Buch die 10 GU-Erfolgs-Tipps - einfach umblättern! Suchen Sie weiteren Rat zum Thema? Unser Leserservice hilft Ihnen gerne und beantwortet Ihre Fragen. [>](#)

Basics rund ums Ei

Größen und Gewichte

Eier kommen nach Größen sortiert in den Handel. Größe S ist ein kleines Ei mit weniger als 53 Gramm, Größe M dagegen ist mittelgroß und wiegt 53–63 Gramm. Eier der Größe L sind groß mit 63–73 Gramm, XL-Eier sind sehr groß und schwerer als 73 Gramm. Dabei entfallen etwa 10 % des Gewichtes auf die Schale, 30 % aufs Eigelb und 60 % auf das Eiweiß. Wenn nicht anders angegeben, werden in den Rezepten M-Eier verwendet.



Was bedeuten die Zahlen?

In der EU bekommt jedes Ei einen Stempelaufdruck – ausgenommen von dieser Deklaration sind Eier auf Wochenmärkten und von Direkt-Lieferanten.

Die erste Ziffer gibt Auskunft über die Erzeugung: 0 = Ökologische Erzeugung, 1 = Freilandhaltung, 2 = Bodenhaltung. Das anschließende Buchstaben-Kürzel weist auf das Ursprungsland hin (z. B. DE für Deutschland). Von den anschließenden Zahlen weisen die

ersten beiden auf das jeweilige Bundesland hin, die restlichen auf den Legebetrieb.

Eier aufbewahren

Stellen Sie Eier am besten gleich nach dem Einkauf in den Kühlschrank – entweder in das dafür vorgesehene Fach in der Kühlschranktüre oder im Eierkarton. Denn die Vermehrung möglicher Keime auf der Schale wird bei (Kühlschrank)-Temperaturen von 4°-8° deutlich verlangsamt.

Achten Sie darauf, dass die Eier mit der Spitze nach unten im Karton oder Eierfach im Kühlschrank stehen, damit der Eidotter nicht an der Luftblase am runden Ende haftet. Bei frisch aufgeschlagenen Eiern spielt das keine Rolle, bei hart gekochten, längs aufgeschnittenen Eiern schon. Es ist optisch schöner, wenn das Eigelb in der Mitte liegt.

Wegen der porösen Schale nehmen Eier leicht Fremdgerüche an. Vermeiden Sie deshalb die Nähe von zu stark riechenden Lebensmitteln wie Käse oder Knoblauch. Außerdem bietet der Eierkarton einen zusätzlichen Schutz vor Fremdgerüchen.

Vorsicht Salmonellen!

Salmonellen befinden sich ausschließlich auf der Außenseite der Schale. Vermeiden Sie, dass diese ins Innere des Eis gelangen. Kaufen Sie nur intakte Eier, die weder Risse noch Bruchstellen aufweisen. Auch einfache Hygienemaßnahmen bieten Sicherheit. So ist heißes Abwaschen direkt vor der Verarbeitung sinnvoll, ebenso gründliches Händewaschen vor und nach der Verarbeitung von rohen Eiern. Wer sehr empfindlich ist, kann die Eier vor der Zubereitung einer Mayonnaise erst ca. 10 Sek. in kochendes Wasser legen und danach kalt abschrecken. Salmonellen überstehen Temperaturen von über 70° nicht. Versuchen Sie deshalb, Eier ausreichend zu erhitzen.

Dabei ist ein Küchenthermometer hilfreich, vor allem bei Saucen, die über dem Wasserbad aufgeschlagen werden.

Richtig aufschlagen

Dafür jedes Ei einzeln in der Mitte der Längsseite auf eine Kante schlagen, beispielsweise auf einen Schüsselrand. Dabei entstehen ein Riss und eine kleine eingedrückte Stelle in der Schale. Achten Sie darauf, dass keine Schalensplitter ins Innere des Eis gelangen. Dann das Ei in beiden Händen halten, mit den Daumen in die Bruchstelle drücken und die Eierschale vorsichtig auseinanderbrechen.

Gleichzeitig das Ei so drehen, dass die Öffnung zur Schüssel zeigt. Die möglichst gleich großen Schalenhälften behutsam auseinanderziehen, damit der Inhalt in die Schüssel gleitet. Die Schalenhälften niemals mit den Fingern austreichen.



Einwandfrei trennen

Das Ei wie oben beschrieben anschlagen und mit beiden Händen fassen. Beim Auseinanderziehen der Eihälften zeigen die Bruchstellen nach oben.

Ziehen Sie die Hälften vorsichtig komplett auseinander, dabei läuft ein Teil des Eiweißes in die Schüssel. Anschließend das Eigelb mehrmals von einer Schalenhälfte in die andere gleiten lassen, dabei fließt das restliche Eiweiß ab. Das Eigelb darf nicht verletzt werden und auslaufen. Soll das Eiweiß anschließend zu Eischnee geschlagen werden, darf es keine Eigelbreste enthalten, sonst wird es nicht steif. Zur Sicherheit können Sie jedes Ei einzeln über einer kleinen Schüssel aufschlagen und die Eiweiße jeweils separat in eine größere Schüssel gießen. Die Eigelbe werden separat in einer anderen Schüssel gesammelt.



Das perfekt gekochte Ei

Beim perfekt gekochten Ei gibt es viele Vorlieben. Kein Problem, mit dieser Anleitung machen Sie alle am Frühstückstisch glücklich: Eier ca. 2 Std. vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen.

Dann mit einem Eierpiekser an der runden Seite einstechen, in einen Topf legen, mit kaltem Wasser bedecken und offen aufkochen. Bevor das Wasser

sprudelt, den Herd auf mittlere Hitze schalten und das Wasser sieden lassen. Ab diesem Zeitpunkt die Küchenuhr stellen:

Für ein weich gekochtes Ei (Größe M) 1 ½ Min.

Soll das Eigelb gerade stocken: 2 Min.

Für wachsweiche Eier (Größe M) 3 ½ Min.

Für fast hart gekochte Eier (Größe M) 6 Min. und richtig hart gekochte Eier 7 Min.

Für Eier (Größe L) jeweils ca. 1 Min. mehr rechnen

Für Eier (Größe S) ½-1 Min. weniger rechnen

Am Ende der Garzeit die Eier mit einem Schaumlöffel herausheben und evtl. zum Abkühlen 5-10 Min. in eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser legen.

Zum Pellen die Eier an der runden Seite mit einem Löffel anschlagen und die Schale ablösen, dabei die zähe Membran gleich mitentfernen. Das geht gut unter fließendem kaltem Wasser, weil kleine Schalenstücke mitentfernt werden.

Möchten Sie das Ei direkt aus der Schale löffeln, genügt kurzes Abschrecken unter fließendem kaltem Wasser, um den Garprozess zu unterbrechen.

Das perfekte Spiegelei

Ob »sunny side up« oder beiseitig gegart – was wären ein »Strammer Max« oder britisches Frühstück ohne sie? Gute Gründe, mal wieder ein Ei in die Pfanne zu schlagen!

2 EL Butter

4 Eier

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen | ⌚ 10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 120 kcal, 7 g EW, 10 g F, 0 g KH





1 Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, die Butter darin bei mittlerer Hitze zerlassen. Wenn die Butter leicht zu schäumen beginnt (Bild 1), die Temperatur herunterschalten. Die Eier nach und nach einzeln in ein Schälchen aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen (Bild 2).



2 Die Eier so lange garen, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch flüssig ist. Wer auch das Eigelb gestockt haben möchte, legt 30-60 Sek. einen Deckel auf die

Pfanne, bis das Eigelb gegart ist. Zum Servieren die Eier salzen und pfeffern (Bild 3).

TIPP

Wer 6 oder 8 Spiegeleier gleichzeitig servieren möchte, schlägt die Eier zuerst in eine große Schüssel auf und lässt sie dann gleichzeitig in die Pfanne gleiten.

VARIANTEN

Gewürz-Spiegeleier: Die Butter bei kleiner Hitze zerlassen, pro Ei 1 Prise Currypulver, Baharat (orientalische Gewürzmischung) oder Grillgewürz zugeben und kurz anschwitzen, die Eier zugeben und wie im Rezept ab Step 2 beschrieben braten.

Spiegeleier mit Speck: Pro Ei 1-2 Streifen durchwachsenen Speck oder Frühstückspeck (Bacon) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite in ca. 3 Min. kross braten. Speck herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend oder gleichzeitig in einer separaten Pfanne die Eier wie im Rezept ab Step 2 beschrieben braten und mit dem Speck anrichten.

Pfannkuchen

Keine Kindheitserinnerungen ohne Pfannkuchen – wir alle lieben sie: mit Zimtzucker, Marmelade oder Apfelmus und herzhaft mit Käse, Schinken oder Salami!

250 g Mehl

1 Msp. Backpulver

½ TL Salz

4 Eier

650 ml Milch

2 EL Rapsöl (ersatzweise Butter oder Butterschmalz)

Für 4 Personen

⌚ 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Ruhen

Pro Portion ca. 440 kcal, 19 g EW, 17 g F, 53 g KH



1 Mehl, Backpulver und Salz mischen. Eier mit Milch verrühren. Mehlmischung zusieben und verrühren (Bild 1). Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.



2 Ofen auf 80° vorheizen. Teig einmal durchrühren. Aus dem Teig ca. 8 Pfannkuchen backen. Dafür eine beschichtete Pfanne jeweils mit wenig Öl einpinseln und erhitzen. Je 1 Kelle Teig (ca. 50 ml) zugeben (Bild 2), durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze in 60–70 Sek. goldbraun backen. Den Pfannkuchen wenden und 30–40 Sek. backen. Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller im Backofen warm halten, bis alle fertig sind (Bild 3).

TEIG-VARIANTEN

Säuerlich frisch schmecken Pfannkuchen mit Buttermilch anstelle von Milch, deftiger mit Bier. Pikant wird's zum Beispiel mit 1 TL Curry- und Chilipulver.

Für **süße Pfannkuchen** 2 EL Zucker und $\frac{1}{2}$ TL gemahlenes Vanillepulver oder das Mark von 1 Vanilleschote unter den Teig rühren. Nach Belieben abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone oder Bio-Orange untermischen.

VARIANTE - APFELPFANNKUCHEN

2 große Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. 3 Apfelscheiben pro Pfannkuchen in Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis sie fast weich sind. Süßen Teig darübergießen und wie im Rezept beschrieben backen. Mit Puderzucker bestreuen.



Vorspeisen & Snacks

Schon zum Auftakt zeigen sich die Eier in Höchstform, beweisen ihre Vielseitigkeit: hier als geschäumtes Sößchen, da hübsch marmoriert und exotisch gewürzt. Mal sanft gerührt und raffiniert kombiniert, schonend gegart oder pikant gefüllt. Mit der passenden Beilage wird schnell ein leckeres Hauptgericht daraus.

Gremolata-Ei in Tomate

8 große Tomaten (à ca. 200 g)
10–12 Stiele Basilikum
6–8 Zweige Thymian
4 Stiele Petersilie
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer
8 TL Olivenöl
8 Eier
50 g frisch geriebener Parmesan
Olivenöl für die Form

Für 4 Personen

⌚ 45 Min. Zubereitung | 25 Min. Backen

Pro Portion ca. 370 kcal, 21 g EW, 28 g F, 8 g KH

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und anderweitig verwenden. Das Innere der Tomaten mit einem Löffel herauskratzen. Die Tomaten umgekehrt auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter und Nadeln fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Mit Kräutern und Knoblauch mischen. Gremolata salzen und pfeffern.

3 Eine ofenfeste Form einfetten. Tomaten innen salzen und pfeffern, je 1 TL Öl und etwas Gremolata hineingeben. Für jede Tomate 1 Ei aufschlagen und hineingleiten lassen. Tomaten in die Form setzen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min.