

## Eier Latein

### Gebratene Eier



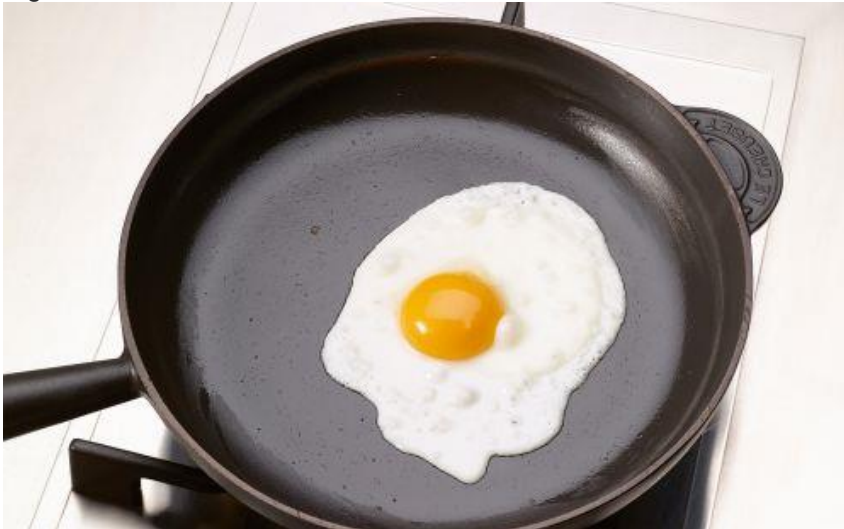
Es müssen nicht immer Spiegeleier sein. Gebratene Eier sind in den verschiedensten Variationen möglich. Nachfolgend eine kurze Übersicht der verschiedenen Zubereitungsarten.

#### 1. Spiegeleier

Die Eier für Spiegelei sollten immer möglichst frisch sein, weil das Eiweiß dann noch schön kompakt ist und nicht so stark auseinander läuft. Am besten bereitet man sie in einer beschichteten Pfanne zu. Es genügt, die Pfanne mit etwas weicher Butter einzupinseln, die Eier sollten zum Braten nie in Butter oder Öl schwimmen.

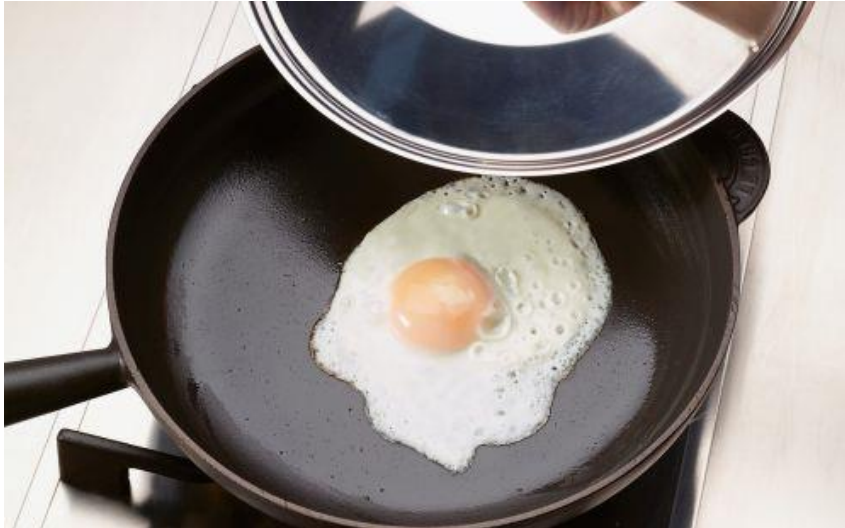
#### 2. «Sunny side up»

«Sunny side up» heisst zu Deutsch «Sonnenseite nach oben». So nennt man ein Spiegelei, wenn es nur kurz gebraten wird, sodass das Eiweiß gerade gestockt, das Eigelb jedoch noch sehr flüssig ist. Die Eier immer erst unmittelbar vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen, sonst erhält das Eigelb trübe Flecken.



#### 3. Blind gebraten

Blind gebraten nennt man Spiegeleier, deren Oberfläche ebenfalls gut gegart ist. Dazu wird kurz vor Ende des Bratens ein Deckel aufgesetzt, sodass durch die Hitze von oben das Eigelb zu stocken beginnt oder – etwas länger gebraten – vollständig durchgegart ist.



#### 4.«Upside down»

«Upside down» nennt man das Spiegelei, wenn es einmal gewendet wird. Dazu wird das Ei von beiden Seiten so lange gebraten, bis auch das Eigelb vollständig gestockt ist. Dabei bräunt es sich leicht und schmeckt durch die Röststoffe anders als ein einfach gebratenes Spiegelei.



#### 5.«Œufs sur le plat»

«Œufs sur le plat» ist eine französische Spiegeleier-Spezialität, bei der 1–2 Eier in einem ausgebutterten Auflaufförmchen im Wasserbad oder bei sanfter Hitze auf der Herdplatte gegart werden.

#### Ei



## **Kategorie Eier**

Gute Eier stammen von glücklichen Hühnern aus Freiland- oder Bio-Haltung. Eier sind erst ab dem dritten Tag nach dem Legen ausgereift, vorher schmecken sie nach nichts und lassen sich überdies schlecht verarbeiten.

Das frische ganze Ei besitzt mehrere Schutzmechanismen, die das Vermehren von Keimen wie etwa Salmonellen in seinem Innern verhindern. Diese Eigenschaften bleiben bei weniger als 20 Grad Lagertemperatur bis 20 Tage nach dem Legen erhalten. Laut Lebensmittelverordnung müssen Eier, die älter als 20 Tage sind, gekühlt (unter 5 Grad) gelagert werden und zwar mit der Spitze nach unten, sonst liegt der Dotter auf der Luftkammer des Eis und trocknet an. Ob Eier frisch sind, zeigt sich schnell, wenn man sie in kaltes Salzwasser legt: Frische Eier sinken auf den Boden, alte schwimmen oben auf.

Die Behauptung, Eier würden den Cholesterinspiegel in die Höhe schnellen lassen, hält sich hartnäckig. Obwohl längst klar ist, dass der Einfluss des Nahrungscholesterins auf den Blut-Cholesterin-Gehalt äusserst gering ist. Was die anderen Auswirkungen des Eierkonsums betrifft, sind die aktuellsten Erkenntnisse widersprüchlich. Die einen Studien beweisen, dass ein hoher Verzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Darmkrebs erhöht, andere Studien wiederum behaupten das Gegenteil. Immerhin, zu einem Konsens hat sich die Wissenschaft durchgerungen: dass der Konsum von 1 Ei pro Tag völlig unbedenklich sei. Denn nebst Cholesterin enthalten Eier auch noch anderes – diverse essenzielle Nährstoffe beispielsweise!

Achten Sie beim Einkaufen auf Angaben wie Legetag, Herkunft, Haltung und Fütterung.

## **Wachweich gekochte Eier**



Eier, die direkt aus dem Kühlschrank in kochendes Wasser gelegt werden, springen unweigerlich auf. Nimmt man die Eier gut 1 Stunde vor dem Kochen aus dem Kühlschrank, verhindert man, dass sie Risse bekommen und so das Eiweiss ausläuft. Alternativ kann man das runde Ende der Eier mit einer Nadel einstechen, damit beim Kochen die Luft entweichen kann. Wenig Essig im Kochwasser verhindert, dass das Ei ausfließt, falls es doch springen sollte. Werden Eier kalt aufgeschnitten, sollte der Dotter fest sein; dazu Eier in kaltes Wasser legen, aufkochen und ab Siedepunkt 8-9 Minuten auf kleinem Feuer kochen, danach kalt abschrecken.

### **1. Natron ins Kochwasser geben**

Die Eier in eine Pfanne legen, mit kaltem Wasser bedecken, etwas Natron beifügen und aufkochen. Durch das Natron wird der pH-Wert des Wassers zum Basischen hin verändert, was sich auf die Kalkschale der Eier auswirkt: Sie lassen sich dadurch nach dem Kochen besser schälen. Auf den Geschmack der Eier hat das Natron keine Auswirkung.





### **2. Leise kochen lassen**

Die Eier ab Siedepunkt 4 Minuten leise kochen lassen. Werden sie sprudelnd gekocht, wird das Eiweiss gummiartig.

### **3. Eier abkühlen lassen**

Nach dem Herausheben mit einer Schaumkelle die Eier in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser legen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

### **4. Eier schälen**

Mit der Rückseite eines Löffels gegen die Schale schlagen, bis sie bricht. Zum Schälen mit dem runden Ende beginnen, wo die Luftkammer liegt, und unter schwach fließendem Wasser arbeiten; dabei fließt das Wasser zwischen das feste Eiweiss und die Eimembran, wodurch man die Schale leichter lösen kann. Die Eier vorsichtig schälen und zugedeckt beiseite stellen.

## **Gerührte Eier**



Ein Rührei ist eine einfache Sache – und auch eine gute, wenn es richtig zubereitet wird. Innen sollte es noch sehr feucht, aussen gestockt, aber nicht trocken, sein. Deshalb wird es geschoben und nicht gerührt. Wichtig ist, dass man sich beim Rührei in Geduld übt: Perfekt wird es nämlich, wenn es bei milder bis mittlerer Hitze langsam gegart wird. Für Rührei rechnet man 2 Eier pro Person, wenn es als Vorspeise serviert wird, und 3 Eier pro Person als Hauptgericht. Man sollte jedoch nicht mehr als 6 Eier auf einmal verarbeiten, sonst wird die Masse ungleich gar.

### **1. Butterflocken für den Geschmack**

Besonders fein im Geschmack wird Rührei, wenn man einen grösseren Teil der Butter möglichst kalt in kleinen Flocken in die mit wenig Rahm oder Milch verquirlte Eimasse gibt.

## 2. Bei milder Hitze langsam erwärmen

Mit der Restlichen Butter eine beschichtete Pfanne austreichen und erhitzen. Die Eimasse hineingeben, die Butterflocken in der Masse möglichst gleichmässig verteilen, dann bei mittlerer, später milder Hitze langsam und mit Geduld erwärmen.

**3. Masse zur Mitte schieben** Wenn die Butterflocken schmelzen und die Eimasse am Rand anfängt zu stocken, die Masse mit einem Spachtel vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben.



## 4. Eimasse immer wieder zusammenschieben

Die leicht gestockte Eimasse immer wieder zusammenschieben, bis nur noch die Oberfläche feucht ist; dann ist das Rührei fertig.



## Frischetest für Eier

Immer wieder kommt es vor, dass man Eier im Kühlschrank hat, aber nicht mehr weiss, wann sie gekauft wurden beziehungsweise, wie alt sie sind.

Generell gilt: Eier mit unbeschädigten Schalen sind nach dem Legen rund 3 Wochen ungekühlt haltbar und frisch. Das frische, ganze Ei besitzt einen natürlichen Schutz, der ungehemmte Keimvermehrung im Ei verhindert und bis 3 Wochen nach dem Legen erhalten bleibt.

Im Kühlschrank aufbewahrte Eier sind bis 5 Wochen, d.h. in der Regel 2 Wochen über das Verkaufsdatum hinaus gut und geniessbar.

Die ideale Lagerung im Haushalt ist der Kühlschrank mit 5–12°C. Warme Temperaturen sind schlecht für die Ei-Frische.

## 1. Frischetest für Eier

Ein Glas mit Wasser füllen und das Ei sorgfältig und langsam hineinlegen:

- Bleibt das Ei am Boden liegen, ist es noch frisch
- Bleibt das Ei am Boden, aber stellt sich auf, dann ist das Ei schon etwas älter und sollte bald gegessen werden.
- Schwimmt das Ei oben auf, dann sollte man es nicht mehr essen.