



SWR-Fernsehen  
Kaffee oder Tee  
76522 Baden-Baden

## **Servicezeit Essen und Trinken: Eier-Kraftpakete für die Küche**

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 12.03.2018  
(ESD beim WDR am 15.04.2017)

### **Eier- Kraftpakete für die Küche**

Das Ei gilt seit jeher in vielen Kulturen als Symbol für Fruchtbarkeit, neues Leben und Wiedergeburt – daher passen sie so gut zum Osterfest. Und Ostern ohne Eier – ob bunt bemalt oder nicht – ist hierzulande kaum vorstellbar. Aber nicht nur an den Festtagen haben Eier in der Küche Konjunktur. Denn das Ei ist ein Universalgenie. Auf kleinstem Raum und in perfektem Design verpackt, steckt in jedem nahezu alles, was der Mensch braucht: Eiweiß, Vitamin A, Vitamin B und D, Mineralstoffe, Spurenelemente, die für den Knochenaufbau und Stoffwechsel wichtig sind, z.B. Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Zink, Magnesium, Jod. Außerdem Nährstoffe wie Lecithin und Cholin (wichtig für die Hirnzellen und daher gut fürs Gedächtnis). Und schließlich das Cholesterin, das der Körper dringend für den Aufbau der Nervenbahnen benötigt, zur Produktion von Gallensäure, von Hormonen und Vitaminen, und das er nicht in erforderlicher Menge selber produzieren kann. Ein gesunder Stoffwechsel hält ganz automatisch die Balance zwischen körpereigenem und zugeführtem Cholesterin. Aufpassen und zurückhalten müssen sich natürlich alle, die unter einer Stoffwechselkrankheit leiden.

### **Warenkunde**

#### **Von der Hühnerhaltung**

Wichtig ist, dass man Eier kauft, die von gesunden Hühnern stammen. Ob sie das sind, kann man ihnen freilich nicht ansehen. Deshalb empfiehlt es sich, darauf zu achten, aus welcher Haltung die Eier stammen. Ob Bio, Freiland, Bodenhaltung – das lässt sich an der ersten Ziffer der Zahlenreihe ablesen, mit der jedes Ei gestempelt ist: 0 steht für Bio, 1 für Freilandhaltung, 2 für Bodenhaltung und 3 ist die berüchtigte Kleingruppenhaltung – aber die gibt's kaum mehr. Die meistverwendeten Eier stammen heutzutage aus Bodenhaltung. Das heißt, die Hühner leben in großen Hallen, in denen sie wenigstens rumlaufen können.

e  
t  
p  
e  
N  
e  
R

## **Eier müssen frisch sein**

Verbraucherverbände haben inzwischen erwirken können, dass auf der Eierpackung das Legedatum oder das Verpackungsdatum steht. Allerdings ist diese Angabe freiwillig. Mit dem vorgeschriebenen Mindesthaltbarkeitsdatum kann man es jedoch errechnen: Es liegt 21 Tage danach. Der Händler darf nur bis zum 18. Tag nach dem Legen die Eier ungekühlt verkaufen. Bis dahin hält sie nämlich ihr eigenes Immunsystem, das bis zu drei Wochen aktiv ist, frisch. Das allerdings nur wirksam ist, solange die Eier nicht gewaschen oder sonst wie gereinigt wurden. Zu Hause gehören Eier in den Kühlschrank. Dann kann man sie auf jeden Fall auch über die drei Wochen hinaus unbesorgt verwenden. Weich gekocht, also mit flüssigem Eidotter zum Frühstück, sollte man sie jedoch nach diesen drei Wochen nicht mehr unbedingt verspeisen. Aber selbstverständlich kann man damit weiterhin kochen oder backen. Ein frisches Ei erkennt man nach dem Aufschlagen am festen Eiweiß. Es umschließt den Dotter als kompakte, geradezu widerstandsfähige Hülle. Schüttelt man das Ei, spürt man im Inneren eine feste Masse. Mit zunehmendem Alter entsteht im Ei eine Luftblase, der Inhalt fühlt sich schwabbelig an, hat keinen Halt mehr in der Eischale. Diese dann immer größer werdende Luftblase lässt das Ei schließlich schwimmen, weil es immer leichter wird. Ideal fürs Pochieren, wo das Eiweiß das Eigelb wie eine Tasche umschließen soll, sind Eier zwischen dem 5. und 10. Tag – jünger sollten Eier nicht sein, ihr Eiweiß ist dann noch grieselig, der Geschmack noch nicht vollkommen entwickelt.

## **Sind Bio-Eier besser?**

Eier von Hühnern, die neben Samen und Körnern auch frische Pflanzen, Insekten, Würmer und Schnecken fressen, liefern einen weit höheren Nährwert. Studien haben ergeben, dass sie im Vergleich zu Eiern von Hühnern, die nur Körner verfüttert bekommen, mehr als zwei Drittel mehr Vitamin A, zweimal mehr Omega-3-Fettsäuren, dreimal mehr Vitamin E, vier- bis sechsmal mehr Vitamin D, siebenmal mehr Beta-Carotin, dafür aber ein Drittel weniger Cholesterin und 25 Prozent weniger gesättigte Fettsäuren haben. Das ist eine unbestrittene und wissenschaftlich nachgewiesene Tatsache.

## **Die Rezepte**

### **Eier Benedict**

Die findet man seit Neuestem immer öfter auf der Speisekarte fürs Frühstücksbuffet. Sie kommen aus Amerika und sind gerade schwer in Mode. Im Prinzip ganz einfach: geröstetes Weißbrot, darauf gebratener Schinken, darüber ein pochiertes Ei und obenauf ein dicker Klecks Sauce Hollandaise! Eine ziemlich üppige, mächtige, auch aufwendige Sache also, kein Wunder, dass man sich das lieber im Restaurant zubereiten lässt, als es selber zu machen. Aber für ein festliches Osterfrühstück kann man sich schon mal dran wagen ...

### **Zutaten für vier Personen:**

#### **Sauce Hollandaise:**

1 EL Weißweinessig  
1 EL Weißwein  
Salz  
Pfeffer  
2 Eigelbe

100 g Butter (in Würfeln)  
Muskat (nach Gusto)  
Chilipulver (nach Gusto)

**Außerdem:**

4 Eier  
2 EL Essig  
4 Scheiben gekochter Schinken (ca. 3 mm dick)  
1 EL Butter  
4 Scheiben Weißbrot  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch

**Zubereitung:**

Zuerst die Soße zubereiten: Den Essig in einer Kasserolle einkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat (eventuell etwas Chilipulver) nach Gusto würzen. Die Eigelbe mit dem Schneebesen im Topf auf dem Herd einrühren und nach und nach, auch mit dem Schneebesen, die Butterwürfel einarbeiten. Wenn alles zu einer cremigen Soße verbunden ist, nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Für die Eier in einem hohen Topf Wasser aufkochen, mit Essig würzen. Die Eier am besten nacheinander pochieren, dafür mit dem Kochlöffel einen Strudel im Kochwasser aufrühren. Die Eier in dessen Mitte gleiten lassen und drei bis vier Minuten leise ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausfischen, eventuell auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und, falls nicht gleich angerichtet wird, die Eier im Backofen bei 60 Grad warm halten. Wenn alles soweit vorbereitet ist, sollte es recht schnell gehen: Den Schinken in etwas Butter auf beiden Seiten kurz anbraten und auf die unterdessen getoasteten Brotscheiben auf einen Teller platzieren. Jeweils ein pochiertes Ei darauf setzen und alles mit Sauce Hollandaise überziehen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

**Getränk:** entweder einfach grüner oder ein anderer Frühstückstee.

**Eier Benedict mit Avocadosalsa**

Hier kommt die üppige Soße direkt auf die geröstete Brotscheibe, darauf der Schinken und das pochierte Ei. Und darüber dann die grüne, frische Avocadosalsa – gibt dem üppigen Toast eine saftige Frische.

**Zutaten für vier Personen:**

1 Grundrezept wie oben

**Für die Salsa:**

½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine gelbe Paprika  
1 milde rote Chilischote  
1 reife Avocado  
Salz  
Pfeffer

3 EL Limettensaft  
1 EL Fischsoße  
½ TL Zucker  
Koriandergrün

### **Zubereitung:**

Sauce Hollandaise, pochierte Eier und gebratenen Schinken wie oben zubereiten. Für die Salsa Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Die Paprikaschote mit dem Sparschäler schälen, entkernen und in knapp halbzentimeter kleine Würfel schneiden. Chili entkernen und sehr fein hacken. Avocado vom Stein lösen, pellen und das Fleisch ebenfalls klein würfeln. Alles in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Fischsoße und Zucker herzhaft abschmecken. Reichlich Koriandergrün (notfalls Petersilie) unterrühren. Zum **Servieren** jeweils eine geröstete Brotscheibe auf den Teller setzen, üppig mit Sauce Hollandaise bestreichen, dann den gebratenen Schinken und darauf das pochierte Ei setzen und obenauf die Salsa geben. Diese mit ein paar Korianderblättern garnieren.

### **Ei in der Teigtasche mit Gemüsefüllung**

So liebt man Eier im arabischen Raum: Man braucht dafür die dünnen Brickteigblätter oder den feinen Filoteig. Auch die türkischen Börekblätter oder Frühlingsrollen- oder WanTanhüllen aus dem Asialaden sind geeignet.

### **Zutaten für zwei bis vier Personen (je nachdem, ob als Vorspeise oder ganzes Essen):**

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Lauchstange  
1 kleine gelbe Paprika  
1 kleine grüne Paprika  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
4 Teigblätter  
4 Eier  
Eiweiß zum Pinseln  
Öl zum Braten

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch schälen, Lauch putzen und gründlich waschen, alles in feine Ringe oder Stücke schneiden. Paprika mit dem Sparschäler schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Alles im heißen Öl in einer Pfanne andünsten. Dabei ruhig ein bisschen Farbe nehmen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigblätter ausbreiten, das Gemüse in die Mitte setzen, jeweils ein Ei obenauf – das Eiweiß salzen und pfeffern. Rundum den Teig mit dem restlichen Eiweiß einpinseln, den Teig darüber zusammenklappen und zur Tasche falten. Die gefüllten Taschen vorsichtig in einer großen Pfanne in etwas heißem Öl knusprig braten.

## **Ei in der Teigtasche mit Spinat und Schafskäse**

### **Zutaten für eine bis zwei Personen:**

2 Teigblätter  
1 Tasse blanchierter Spinat (TK)  
100 g Schafskäse  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
2 Eier  
3 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Die Teigblätter nebeneinanderlegen. Den Spinat jeweils in die Mitte setzen, den Käse zerbröckeln und darauf betten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jeweils ein Ei obenauf setzen. Zu einer Tasche zusammenklappen, rundum verschließen und in heißem Öl auf beiden Seiten knusprig braten.

## **Ei in der Teigtasche mit Schweinemett und Zwiebeln**

### **Zutaten für zwei bis vier Personen:**

4 Teigblätter  
1 Zwiebel  
250 g frisches Schweinemett  
4 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Braten

### **Zubereitung:**

Die Teigblätter nebeneinander ausbreiten. Die Zwiebel fein hacken und unter das Mett mischen. Jeweils eine Kugel formen und flach drücken, in die Mitte setzen. Je ein Ei obenauf platzieren. Die Teigblätter zusammenklappen und zu Taschen formen. In heißem Öl auf beiden Seiten knusprig braten.

**Beilage zu allen Teigtaschen-Variationen:** ein grüner Salat.

## **Warenkunde Teigblätter**

Teigblätter zum Einwickeln von verschiedenen Zutaten kennt und liebt man in den unterschiedlichsten Küchen der Welt. In China hat man dafür die fertigen Frühlingsrollenhüllen, in Thailand nimmt man das hauchzarte Reispapier, das man erst einweichen muss, bevor man es verwenden kann. In der Türkei kennt man sogar ganz verschiedene Teigblätter für ganz vielfältige Gerichte: Börekblätter, Filoteig. Sie sind oft sehr unterschiedlich dick, aber meist aus Weizenmehl gemacht. Im arabischen Raum hat man die dünnen Brickteigblätter – und von dorthier stammt auch die Idee mit den Eiertaschen. Man kann diese verschiedenen Teigblätter inzwischen auch bei uns in gut sortierten Supermärkten finden, im ethnischen Regal, auf alle Fälle aber im türkischen oder asiatischen Supermarkt. Oder aber im Internet bestellen.

**Tipp:** Man muss die Teigtaschen nicht unbedingt in der Pfanne braten, größere Mengen kann man auch nebeneinander auf ein Backblech setzen, mit Öl einpinseln und im Ofen backen.

### **Asiatische Eier im Näpfchen**

Das ist eine immer wieder hübsche Idee für einen kleinen Zwischengang, Imbiss oder ein Frühstücksgericht. Man braucht feuerfeste Portionsförmchen wie für Soufflé. Stattdessen kann man aber auch Kaffeetassen verwenden. Oder sogenannte Eier-Coddler, das sind jene kleinen Behälter, die man mit einem Deckel verschließen kann und in denen man die Zutaten einfach im Wasserbad gart.

#### **Zutaten für vier Personen:**

1 gehäufte TL fein gehackter Ingwer  
1 gehäufte TL Knoblauch  
1 gehäufte TL Chili  
1 gehäufte TL Thaibasilikum  
1 gehäufte TL Koriandergrün  
1 TL Sesamöl  
4 Eier  
1 EL Sojasoße  
1 EL Austernsoße

#### **Nach Lust und Laune variieren:**

4 Garnelen (oder Würfel von Fischfilet)  
½ TL Speisestärke  
1 EL Sojasoße  
1 TL Sesamöl  
Erbsensprossen oder Sojasprossen

#### **Zubereitung:**

Die fein gehackten Gewürze und Kräuter mischen und in die mit Sesamöl ausgepinselten Förmchen verteilen. Je ein Ei obenauf setzen und mit Soja- und Austernsoße würzen. Wer mag, gibt darüber noch Erbsen- oder Sojasprossen und mit Speisestärke, Sojasoße und Sesamöl gut eingeriebene, grob gehackte Garnelen oder Fischwürfel. Die Förmchen mit Klarsichtfolie abdecken und für kurze Zeit im chinesischen Dampfkorb, im Dampfgarer (bei 85 Grad Celsius fünf Minuten) oder in den Backofen (vorgeheizt auf 200 Grad Celsius drei Minuten) setzen – die Coddler verschließen und einfach für sechs Minuten ins Wasserbad stellen. Im Förmchen servieren.

**Beilage:** geröstete Weißbrotstreifen, mit denen man das noch flüssige Eigelb herauslöfeln kann.

**Getränk:** Hierzu passt am besten ein frischer Minze-Tee. Die frischen Blätter und ein, zwei Scheiben Zitrone mit heißem Wasser aufgießen, nach Gusto mit etwas Zucker oder Honig süßen.

## **Kaiserschmarrn**

Aus Eiern lässt sich vortrefflich Süßes zubereiten. Es gibt ja Mehlspeisen, die ohne Mehl auskommen, aber niemals ohne Ei. Zum Beispiel der Kaiserschmarrn.

### **Zutaten für zwei Personen:**

4 Eier  
Salz  
4 TL Zucker  
50 ml Sahne  
1 TL Vanillezucker (wer hat, nimmt ½ TL gemahlene Vanille)  
etwas abgeriebene Zitronenschale  
1-2 EL Zitronenlikör (wer auf Alkohol verzichten möchte, nimmt etwas Zitronensaft)  
50 g Mehl  
2-3 EL Rumrosinen (Alternative ohne Alkohol: Rosinen in Apfelsaft eingeweicht)  
30 g Butter  
Puderzucker

### **Zubereitung:**

Die Eier trennen. Das Weiße zum Schnee schlagen, dabei eine Salzprise gleich zu Beginn und zwei Löffel Zucker langsam gegen Ende hinzuriesel lassen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker, Sahne, Vanillezucker, Zitronenschale, Likör und Mehl glatt rühren, die abgetropften Rosinen untermischen und schließlich den Eischnee gleichmäßig unterheben. Zwei Drittel der Butter in einer beschichteten Pfanne (26 cm Durchmesser) erhitzen. Den gesamten Teig hineingießen und kurz auf der heißen Herdplatte hochgehen lassen. Dann in den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen stellen. Nach circa acht Minuten, wenn die Oberfläche gestockt wirkt, den Fladen mit zwei Gabeln in Stücke reißen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und Puderzucker darüber stäuben. Nochmals für vier Minuten in den Backofen stellen und karamellisieren lassen.

**Beilage:** Zwetschkenröster oder Marillenröster (wie in Österreich die Soße aus gedünsteten Zwetschgen oder Aprikosen heißt) oder Apfelmus.

**Getränk:** ein Kaffee, wie ihn die Österreicher als Einspänner lieben, mit einem Schlag Sahne oder als Schale Gold, mit flüssiger Sahne.

### **Gänsepiegelei mit Senfrahm**

Gänseeier sind etwas Besonderes, vor allem am Niederrhein haben sie Tradition und man kann sie gerade im Frühjahr immer wieder auf Märkten finden. Sie entsprechen im Gewicht gut drei normalen Eiern – also rund 180 Gramm – und ergeben so eine stattliche Portion. Besonders ist auch ihr Geschmack.

### **Zutaten für eine bis zwei Personen:**

50 g durchwachsener Speck oder roher Schinken  
1 EL Butter  
1 Schalotte  
Petersilie  
1 Gänseei  
Salz  
Pfeffer

**Für den Senfrahm:**

2 gehäufte EL mittelscharfer Senf  
2 EL saure Sahne  
2 EL süße Sahne  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Zitronenschale und -saft  
Schnittlauch

**Zubereitung:**

Den Speck fein würfeln, in einer kleinen Pfanne auslassen. Schalotte fein würfeln und mitdünsten. Wenn die Schalotte glasig gedünstet ist, fein gehackte Petersilie hinzufügen. Darauf das Gänseei setzen und langsam braten, bis das Eiweiß nicht mehr transparent aussieht. Das Weiße salzen und pfeffern. Zum Schluss kurz den Deckel auflegen, damit es durch und durch stockt. Für den Senfrahm Senf, saure sowie süße Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen. Reichlich Schnittlauchröllchen einrühren.

**Servieren:** Das Gänsespiegelei auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Senfrahm umkränzen.

**Beilage:** Bauernbrot.