

Tipps zum Umgang mit Eiern

Aufbewahren

Wer an Eier denkt, denkt auch häufig an Salmonellen....

Hühnereier können mit Salmonellen behaftet sein. In den Eiern sorgt zunächst ein Enzymsystem dafür, dass sich diese nicht vermehren können. Nach etwa 10 Tagen verliert dieses Schutzsystem jedoch an Wirkung. Dies geht umso schneller je höher die Lagerungstemperatur und je geringer die Luftfeuchtigkeit ist. Lagern Sie Eier daher immer im Kühlschrank, denn bei Kühlschranktemperaturen können sich Salmonellen nur noch langsam vermehren. Waschen Sie Eier nicht, denn das zerstört die Schutzschicht auf der Eischale. Achten Sie bereits beim Einkauf auf die Frische der Eier. Bei uns erhalten Sie stets ganz frische Eier; dieses erkennen Sie auch am angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum. Für Speisen, die nicht mehr erhitzt werden wie Mayonnaise, Mousse au Chocolat, Tortenfüllungen oder Tiramisu, sollten Sie also immer Eier verwenden, die nicht älter als 10 Tage sind.

Eier müssen ab dem 18. Tag nach dem Legen gekühlt aufbewahrt werden.

Abschrecken

„Hartgekochte Eier lassen sich besser pellen, wenn sie nach dem Kochen abgeschreckt werden“, so die landläufige Meinung. Wer das glaubt, liegt leider daneben. Denn wie gut sich ein Ei pellen lässt, hängt davon ab, wie frisch es ist. Legefrische Eier lassen sich in der Regel schlechter pellen als Eier, die bereits 14 Tage alt sind. Der Grund dafür ist, dass gelagerte Eier mehr Luft enthalten, wodurch sich die Schale leichter ablösen lässt. Das Abschrecken ist aber nicht nur sinnlos, sondern schadet sogar der Haltbarkeit der Eier: Durch das Kochen wird die zarte Schutzschicht auf der Eierschale zerstört. Beim Abschrecken gelangt nun Wasser in das Innere des Eies und mit ihm zahlreiche Bakterien, sodass das Ei schnell verdirbt. Wenn Sie zum Beispiel bunt gefärbte Eier mehrere Wochen aufbewahren möchten, sollten Sie es daher lieber unterlassen, diese abzuschrecken. Bei weichgekochten Eiern ist ein kurzer Guss kalten Wassers jedoch sinnvoll, damit sie nicht noch weitergaren, nachdem sie aus dem Kochtopf kommen.

Aufschlagen

Eiklar lässt sich sehr gut aufschlagen, wenn Sie einige Spritzer Zitronensaft oder eine Prise Salz hinzufügen. Die günstigste Aufschlagtemperatur für Eiklar liegt zwischen 15 und 20 Grad. Damit der Eischnee optimal gelingt, sollten die Eier mindestens drei Tage alt sein, da sich legefrische Eier nicht so gut zu festem Eischnee aufschlagen lassen. Aber auch zu lange gelagerte Eier sind ungeeignet, weil das Eiklar flüssiger ist und der Eischnee ein geringeres Volumen bekommt. Damit der Eischnee richtig steif wird, müssen Schüssel und Schneebesen völlig fettfrei und kalt sein. Außerdem dürfen keine Reste von Eigelb in Eiweiß zu finden sein. Um zu testen, ob der Eischnee die richtige Konsistenz besitzt, mit einem Messer hinein stechen. Bleibt die Schnittstelle noch sichtbar, nachdem das Messer herausgezogen wurde, ist der Eischnee perfekt! Besitzt der Eischnee bereits die optimale Konsistenz, sollte nicht weiter geschlagen werden, da das steif geschlagene Eiweiß sonst trocken wird und den Teig nicht mehr lockern kann. Eischnee sollte nicht eingefroren, sondern lieber sofort verarbeitet werden! Steht der Schnee zu lange, entweicht die Luft, der Eischnee wird wässrig und sinkt in sich zusammen. Wichtig ist das richtige Vermischen,

damit der Eischnee die jeweilige Speise luftig und locker macht: Am besten die Masse auf den Teig gleiten lassen und mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.

Um das Eigelb cremig oder schaumig zu rühren, kann es entweder in kaltem oder warmem Zustand verwendet werden. Wenn das Eigelb kalt aufgeschlagen werden soll, am besten mit dem Schneebesen eines Handrührgerätes oder mit einem manuellen Schneebesen so lange kräftig rühren, bis es leicht cremig wird und eine hellgelbe Farbe bekommt. Beim warmen Aufschlagen hängen Sie die Schüssel in einen Topf mit leicht siedendem Wasser. Das Eigelb dann so lange schlagen, bis es schaumig wird.

Backen

Törtchen und Kuchen, Süßes und Herzhaftes - frische Eier finden sich in fast jedem Backrezept. Schließlich macht keine andere Zutat den Teig so locker leicht, bindet so gut und gibt dem Backwerk so viel Stabilität wie frische Eier. Abgesehen davon runden sie den Geschmack ab und machen so aus jedem Gebäck einen Genuss.

Binden

Auch als Bindemittel beweist das Ei seine Qualitäten. Insbesondere bei Zutaten, die als unvereinbar gelten, spielt es eine wichtige Rolle. So fällt ein Hackbraten aus Fleisch, Fett, Zwiebeln und Wasser nicht auseinander, sobald Eier darin enthalten sind. Denn beim Erhitzen gerinnen die Eiweißstoffe Albumin und Globulin, die bis zur doppelten Gewichtsmenge des Eies an Flüssigkeit binden können und den Teig quasi „zusammenkleben“. Auch eine Farce, eine feine Hackmasse mit Sahne zum Füllen, wird durch das Ei zusammengehalten.

Eier kochen

Damit Eier beim Kochen nicht aufplatzen oder auslaufen, empfiehlt es sich, Eier auf der stumpfen Seite anzupieksen. So kann der Inhalt sich ausdehnen und die Luft aus der Luftkammer entweichen. Außerdem beugt ein gehäufter Teelöffel Salz, der in das Kochwasser gegeben wird, dem Aufplatzen der Schale vor. Ein Tunk-Ei braucht 3 bis 4 Minuten, ein weiches 5 bis 6, ein kernweiches Ei 7 bis 8, ein wachswiches Ei 8 bis 10 und ein hartes Ei 11 bis 13 Minuten Kochzeit. Ab 15 Minuten Kochzeit wird der Eierrand grünlich und der Dotter wird blass, trocken und krümelt beim Schneiden.

Emulgieren

Eigelb ist ein hervorragender Emulgator, denn es enthält Lecithin. Die Moleküle dieses Fettstoffes verfügen über fett- und auch wasserfreundliche Gruppen, die das Vermischen – die Emulsion – von Fett und Wasser fördern. So sorgt das Ei für die gleichmäßige Verteilung der einzelnen Zutaten (z. B. bei der Herstellung von Majonaisse).

Klären

Trübe Flüssigkeiten klären – mit Eiern kein Problem: Einfach Eiklar in die kalte Flüssigkeit z.B. Fleischbrühe geben und zusammen erhitzen. Das Eiweiß gerinnt und schließt dabei in der Flüssigkeit schwebende feste Partikelchen ein und bildet an der Oberfläche einen Schaum. Nach dem Abschöpfen des entstandenen Schaums mit einem Schöpflöffel oder nach dem Abgießen durch ein Sieb ist die Flüssigkeit wieder klar.

Kleben

Eine abgebrochene Kuchenecke oder ein Stück Tortenrand, das in der Form hängen geblieben ist? Mit Eiklar ist das kleine Missgeschick schnell wieder repariert: einfach aufpinseln, zusammenkleben – und schon sind alle Teile wieder an ihrem Platz.

Legieren

Den letzten „Schliff“ bekommen Soßen und Suppen erst durch die Verfeinerung mit Ei. Denn durch Wärmeeinwirkung verfestigt sich das Protein im Ei und gerinnt. Vier Eigelb, verquirlt mit einem viertel Liter Sahne unter Rühren dem fertigen, warmen Gericht beigegeben, sind die Krönung an Aussehen und Geschmack. Oder: Einfach den Eidotter mit einem Teil warmer Soße verrühren und mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit einrühren. Doch Vorsicht: Sobald der Eidotter in die Soße gerührt wurde, darf diese nicht mehr aufgekocht werden. Denn sonst gerinnt der Eidotter und verliert seine Bindefähigkeit.

Lockern

Neben Hefe und Backpulver erfüllt das Ei unter anderem die Aufgabe der Lockerung. Ob beim Anrühren von Kuchenteig, Cremes oder Puddings – durch Unterziehen von Eischnee gelingen locker-leichte Teige und Massen problemlos.

Panieren

Für eine knusprige Panade ein Ei mit ein bis zwei Esslöffeln Wasser verquirlen. Das Lebensmittel zuerst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und am Schluss in Paniermehl oder Semmelbröseln wälzen. Dann geht es ab in die Pfanne. So schmecken Fisch, Fleisch und Geflügel, aber auch Gemüse gleich doppelt lecker.

Pfannkuchen

Bei der Zubereitung von Pfannkuchen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Als Grundmischung einfach Eier, Mehl und Milch zu einem flüssigen Teig verrühren und nach Belieben etwas Zucker, Salz oder andere Gewürze dazugeben. Darüber hinaus gibt es auch Varianten, bei denen Obst mit eingebacken wird. Beliebt sind Kirschen, Blaubeeren oder Äpfel. Wer es pikanter mag, für den eignen sich die so genannten Speckpfannkuchen. Dabei werden einige Würfel Schinkenspeck bereits vor der Teigzugabe etwas angebraten – dadurch wird der Pfannkuchen leicht salzig. Auch lassen sich Pfannkuchen in schmale Streifen geschnitten als so genanntes schwäbisches Flädle servieren, das auch als Suppeneinlage verwendet wird. Süß hingegen wird der Pfannkuchen in Form des bayrischen Schmarrns oder Kaiserschmarrns, der vor dem Servieren zerteilt und mit Puderzucker bestreut wird.

Pochieren

In einem breiten flachen Topf 2 l Wasser mit 1/4 l Essig zum Sieden bringen. Jedes frische, gekühlte Ei in eine Kelle schlagen und von dort vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Das leicht stockende Eiweiß mit zwei Esslöffeln über das Eigelb ziehen. Nach 2 Minuten ist das Eiweiß auf der Unterseite fest. Die Eier dann wenden. Nach weiteren 2 Minuten sind sie innen noch weich und außen fest. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

