

# 1 Ei – 50 Rezepte

BETTINA MATTHAEI





## Praxistipps

- 4 Basics rund ums Ei
- 6 Das perfekte Spiegelei
- 7 Pfannkuchen süß und herzhaft
- 64 Mayonnaise – Grundrezept mit Eigelb oder ganzem Ei

Umschlagklappe hinten:

Mayonnaise-Saucen – Remoulade,  
Sauce andalouse, Aioli  
Sauce hollandaise Grundrezept  
Eierlikör selbst gemacht

## Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie  
für wahren Eiergenuss

- 60 Register
- 62 Impressum

# Rezepte

## 8 Vorspeisen & Snacks

- |    |                                |    |                                |
|----|--------------------------------|----|--------------------------------|
| 9  | Gremolata-Ei in Tomate         | 19 | Eier mit Schinken              |
| 10 | Spargel mit Pfeffer-Eier-Sauce | 20 | Rinderbrühe mit Frittaten      |
| 12 | Falsche Häschen                | 20 | Eierblumensuppe                |
| 12 | Eier alla Saltimbocca          | 22 | Russische Eier                 |
| 13 | Tee-Eier                       | 22 | Tomaten-Basilikum-Eier         |
| 13 | Soleier                        | 23 | Oliven-Eier                    |
| 14 | Rührei Grundrezept             | 23 | Sardellen-Kapern-Eier          |
| 14 | Schinken-Rührei                | 24 | Pochierte Eier mit Grüner Soße |
| 15 | Käse-Rührei                    | 26 | Paprika-Eiersalat              |
| 15 | Krabben-Rührei                 | 26 | Avocado-Eiersalat              |
| 16 | Blinis mit Eiersalat           | 27 | Garnelen-Eiersalat             |
| 18 | Eier mit Tomaten im Förmchen   | 27 | Scharfer Eiersalat             |
| 19 | Eier mit Gorgonzola            |    |                                |

## 28 Saucen, Omeletts & Co.

- |    |                             |    |                             |
|----|-----------------------------|----|-----------------------------|
| 29 | Eier mit Senfschaum         | 36 | Möhren-Frittata mit Mandeln |
| 30 | Spargel mit Kerbel-Zabaione | 37 | Kartoffel-Tortilla          |
| 32 | Tomaten-Feta-Clafoutis      | 38 | Spinat-Tarte ohne Boden     |
| 34 | Omelett mit Pilzen          | 41 | Eiersülze                   |
| 35 | Omelett orientalisches      | 42 | Roastbeef mit Sauce tartare |
| 35 | Omelett mit Tomaten         | 45 | Tomaten-Eier-Curry          |

## 46 Desserts & Kuchen

- |    |                         |    |                                   |
|----|-------------------------|----|-----------------------------------|
| 47 | Sorbet mit Vanillesauce | 52 | Johannisbeerkuchen                |
| 48 | Orangen-Quark-Soufflé   | 54 | Zabaione mit Erdbeeren            |
| 48 | Gewürz-Schoko-Törtchen  | 56 | Salzburger Nockerln               |
| 50 | Mousse au Chocolat      | 57 | French Toast                      |
| 51 | Espressocreme brûlée    | 57 | Kaiserschmarren                   |
| 52 | Pavlova                 | 58 | Bayerische Creme mit Himbeersauce |

## 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 durchwachsenden 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!*



1



2



3

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 ½ TL gemahlene 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. backen. Tomaten mit Parmesan bestreuen und 10–15 Min. backen.

## VARIANTEN

Statt Gremolatafüllung: 1 EL Doppelrahmfrischkäse mit grob geschrotetem Pfeffer oder 1 TL Tapenade (aus dem Glas) würzen. Oder den Frischkäse mit 1 EL fein gewürfeltem gekochtem Schinken, 2 gehackten Sardellenfilets oder 2–3 gehackten Kapern mischen.



herzhafter Snack

## Falsche Häschen

8 Eier (Größe S) | 1 Bund Schnittlauch | 250 g Rinderhackfleisch | 250 g gemischtes Hackfleisch | 1 Eigelb (Größe M) | 1 EL Dijon-Senf | 2 EL Magerquark | Salz | Pfeffer | Chiliflakes | 2 EL Mehl | 2–3 EL Semmelbrösel | 2 EL Rapsöl

Für 4 Personen | ⌚ 50 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 550 kcal, 42 g EW, 38 g F, 10 g KH

- 1 Eier wachsw weich kochen, abkühlen und pellen (s. S. 5). Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit beiden Sorten Hackfleisch, Eigelb, Senf und Quark verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflakes würzen. Den Teig in 8 Portionen teilen und etwas flach drücken.
- 2 Mehl mit etwas Salz mischen. Die Eier darin wälzen, mit Hackfleisch umhüllen und in Semmelbröseln wenden. Rapsöl erhitzen, die Eier darin 10–12 Min. braten. Eier herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, halbieren und servieren.



schneller Snack

## Eier alla Saltimbocca

4 Eier | schwarzer Pfeffer | 4 Scheiben Parmaschinken | 8 große Salbeiblätter | 2 EL Olivenöl | 4 kleine Holzspieße

Für 4 Personen | ⌚ 25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 170 kcal, 13 g EW, 13 g F, 1 g KH

- 1 Die Eier wachsw weich kochen, abkühlen lassen, pellen (s. S. 5) und längs halbieren. Die Schnittflächen der Eier kräftig mit Pfeffer würzen.
- 2 Schinken längs halbieren, jeweils einen Schinkenstreifen um die Eierhälften wickeln. Die Salbeiblätter waschen und trocken schütteln, jeweils mit einem Holzspießchen am Schinken fixieren.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schinkeneier darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum knusprig braten. Herausnehmen und sofort servieren.



raffiniert gewürzt

## Tee-Eier

8 Eier | 30 g frischer Ingwer | 1 Sternanis |  
2 TL Salz | ½ Zimtstange | 1 TL Szechuanpfeffer |  
3 EL helle Sojasauce | 4 EL Mirin (japanischer  
Reiswein, oder 2 EL Ahornsirup und 2 EL Reis-  
essig) | 3 EL schwarze Teeblätter

Für 4 Personen | ⌚ 20 Min. Zubereitung  
30 Min. Kochen | 3–4 Std. Abkühlen  
Pro Portion ca. 190 kcal, 14 g EW, 12 g F, 4 g KH

- 1 Die Eier hart kochen und abkühlen (s. S. 5). Mit einem Löffel rundherum anschlagen, sodass Risse entstehen, die Schalen aber noch am Ei haften.
- 2 Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sternanis in Stückchen brechen.
- 3 1,5 l Wasser mit Salz, Ingwer, Sternanis, Zimtstange, Szechuanpfeffer, Sojasauce, Mirin und Teeblättern aufkochen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Eier zugeben und ca. 30 Min. köcheln, dann im Sud erkalten lassen.



Kneipen-Klassiker

## Soleier

8 Eier | 70 g Salz | 2 Lorbeerblätter | 1 TL schwarze Pfefferkörner | 1 TL Kümmelsamen | 1 TL gelbe Senfkörner | ½ TL Pimentkörner | 4 Gewürznelken | einige Tropfen Essig | einige Tropfen Öl | schwarzer Pfeffer | mittelscharfer Senf

Für 1 Glas (ca. 1,5 l)  
⌚ 20 Min. Zubereitung | 2 Tage Ruhen  
Pro Ei ca. 90 kcal, 7 g EW, 7 g F, 0 g KH

- 1 Eier hart kochen und abkühlen (s. S. 5). Mit einem Löffel rundherum anschlagen. 1 l Wasser mit Salz und Gewürzen aufkochen, zugedeckt ca. 5 Min. kochen, dann abkühlen lassen. Eier in das Glas schichten, mit Sud und Gewürzen bedecken. Glas verschließen und im Kühlschrank mindestens 2 Tage (maximal 10 Tage) reifen lassen.
- 2 Eier herausnehmen, pellen, längs halbieren und die Eigelbe herauslösen. Eiweißmulden mit einigen Tropfen Essig und Öl beträufeln und pfeffern. Eigelbe in die Mulden setzen und mit Senf bestreichen.



Jeden Tag ein Ei, und sonntags sogar zwei ... denn was so vielseitig ist, kommt gern öfter auf den Tisch! Ob **gerührt oder gebraten, aufgeschlagen oder gebacken**: In 50 klassischen und neuen Rezepten ist das Ei der Star und entpuppt sich als **echter Alleskönner**. Es beglückt als knuspriges Spiegelei, schmiegt sich saucencremig an zartes Gemüse, versteckt sich im luftigen Soufflé oder überrascht kräuter-würzig in der Tomate. Welches Ei es auch sein soll: **Wir zeigen, wie's bestimmt gelingt**, und haben für jeden Fall den richtigen Tipp parat.

**G|U**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-2888-1



9 783833 828881



PEFC  
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]  
€ 8,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)