

## Basic-Rezept Eier kochen



- Willst du Eier weich kochen, so ist es ratsam, das Ei am stumpfen Ende zuerst mit einer Nadelspitze (oder einem Eier-Anstecher) einmal anzustechen, damit es beim Kochen nicht ausläuft oder springt.
- Dann kochst du in einem Topf Wasser auf, legst das (kalte) Ei mit Hilfe eines Esslöffels ein und kochst es je nach Wunsch zwischen 3 und 6 Minuten. Möchtest du das Ei lieber ganz weich bis flüssig, so lass es nur 3–4 Minuten kochen.
- Mit 5 Minuten sollte ein mittelgroßes Ei schön kernweich sein und ab 6 Minuten geht es schon in Richtung hart.
- Willst du Eier hart kochen, so legst du die (kalten) Eier in einen Topf, füllst mit warmem Wasser auf und bringst das Wasser zum Kochen. Dann kochst du die Eier weitere 8–10 Minuten. Bei 8 Minuten sind die Eier hart gekocht, aber innen noch leicht cremig, bei 10 Minuten sollten sie schon richtig hart gekocht sein.
- Springt ein Ei beim Kochen oder beginnt während des Kochens auszulaufen, so gib einen Schuss Zitronensaft oder Essig ins Wasser. Meist lässt sich dadurch schlimmeres Übel verhindern und das Ei kann problemlos weitergekocht werden.

## Rührei mit Speck auf Vollkorntoast

Seit mehr als 30 Jahren verspricht mir mein Mann, mich einmal morgens mit den ziemlich kompliziert zuzubereitenden Eggs Benedict zu überraschen. Geworden ist daraus meist Rührei auf Toast. Aber damit konnte ich leben. Bestens sogar!

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

4 Eier · 50 g Frühstücksspeck · 2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot · 2 El Butter  
3 El Kaffeerahm oder Milch · Salz, Pfeffer · gehackter Schnittlauch zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

- Du schlägst die Eier nacheinander in eine Schüssel (siehe unten) und giesst den Kaffeerahm oder die Milch dazu. Nun verrührst du alles mit einer Gabel und würzt mit Salz sowie Pfeffer. Nochmals kräftig durchrühren. Den Speck schneidest du in kleine Würfel.
- Nun toastest du das Toastbrot in einer beschichteten Pfanne (oder im Toaster), hebst es heraus und hältst es in Alufolie gewickelt warm.
- Jetzt gibst du die Butter in eine Pfanne und lässt sie schmelzen. Du rührst den Speck ein und lässt ihn bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Bevor er zu dunkel wird, giesst du die Eiermasse zu und lässt sie 1–2 Minuten bei guter Hitze unter wiederholtem Durchrühren fest, aber nicht zu trocken werden (alles sollte noch schön cremig sein). Rasch vom Herd nehmen.
- Du legst je einen Toast auf einen Teller, richtest das Rührei darauf an und bestreust es mit gehacktem Schnittlauch.



### WAS ICH DIR NOCH SAGEN WOLLTE ...

Für ein klassisches **Rührei** lässt du einfach den Kaffeerahm sowie den Speck weg und servierst es ohne Toast. Rührei ist übrigens ein wahres Wunderding in Sachen «Hungerstillen», da es sich mit fast allem kombinieren lässt. Probier doch einmal Rührei mit Tomaten, Paprika, Salami oder Wienerli. Ja, sogar Blattspinat oder Crevetten harmonieren perfekt!



## Rat & Tat Wie du rohe Eier richtig aufschlägst

Nimm das Ei in die linke Hand und schlage mit der nicht scharfen Seite einer Messerklinge das Ei an der breitesten Stelle einige Male so an, dass die Schale zwar aufbricht, das Eigelb aber nicht wie mit einem Samurai-Hieb durchtrennt wird. Drücke beide Daumen zart in die aufgeklöpfte Stelle und voilà – das Ei sollte sich nun behutsam öffnen lassen. Heb die obere Schale ab und lass das ganze Ei langsam in die Pfanne oder Schüssel gleiten.