



Das Ei

Ein Multitalent

Ob in Teig oder Creme, als Omelett oder hart gekocht: Das Ei bindet, stärkt, lockert, hebt und – schmeckt! Sechs Spitzenköche verraten der Coopzeitung, wie sie ihr Ei am liebsten essen.



BETTINA ULLMANN

Die Form eines Eis ist perfekt, fast schade, dass man es kaputt schlagen muss, um es zu essen. Doch es ist unverzichtbar als Zutat für Kuchen und Gebäck, in Cremes und Desserts, es schmeckt als weich oder hart gekochtes Frühstücksei, pochiertes Ei, Spiegelei, im Omelett oder in der Crêpe. Seine besonderen chemischen Eigenschaften entstehen zum Beispiel durch Wärme. Durch sie verändern sich die ursprünglichen Eigenschaften von Eiklar und Eiweiss, und beide können sich auf neue Weise mit anderen Zutaten verbinden (Gratin). Geschlagenes Eiweiss bildet ein stabiles Proteinnetzwerk, ►►



Käthi Fässler,
Köchin des Jahres
2009, 16 Gault-
Millau-Punkte,
macht Werbung für
das «Schweizer Ei».

«Bei Eiern bin ich sehr heikel. Nicht jedes Ei entspricht meinem Geschmack und meinen Qualitätsvorstellungen. Am liebsten mache ich mir zwei- bis dreimal pro Woche ein Rührei mit Linsen zum Zmorge. So esse ich auch gleich etwas Gesundes.»

Rührei mit Beluga-Linsen und Röstspeck

Dieses Rührei-Gericht bieten wir im Hotel Hof Weissbad im Rahmen unserer individuellen Ernährungswoche auch unseren Gästen vom Frühstückskoch frisch zubereitet an.

Zutaten:

3-4 Scheiben hauchdünn geschnittener Rohess-Rauchspeck, 2 frische Eier aus regionaler Freilandhaltung, 2 EL Halbrahm, 1 EL vorgekochte Beluga-Linsen, Pfeffer aus der Mühle und hausgemachtes Kräutersalz.

Zubereitung: Eier mit der Gabel kurz zerquireln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Rahm vermischen. In einer beschichteten Pfanne die Specktranchen knusprig braten, Speck auf den vorgewärmten Teller geben. Ins restliche Speckfett die Eimasse gossen, die Linsen begeben und vorsichtig mit einem Gummispachtel bei nicht zu grosser Hitze rühren, bis das Ei zu stocken beginnt. Sofort geniessen, solange das Rührei noch halbflüssig und zart ist.

Hotel Hof Weissbad, Im Park,
9057 Weissbad, 071 798 80 80,
hotel@hofweissbad.ch



Das gekochte Ei: eine von vielen Zubereitungsarten.



Horst Petermann,
19 Gault-Millau-
Punkte, 2 Michelin-
Sterne.

«Ein Ei zum Frühstück brauche ich einfach. Zu knusprigem Brot ist das etwas unheimlich Gutes. Mein perfektes Oster-Frühstücksei ist ein 4½- bis 5-Minuten-Ei. Das Eiweiss ist hart, das Eigelb aber ganz flüssig!»

►► das zur Herstellung von Meringues unerlässlich ist. Das im Eigelb enthaltene Lecithin ist eine Substanz, die Emulsionen wie Mayonnaise stabilisieren. Die Carotinoide im Eigelb verbessern die Farbe von Lebensmitteln wie beispielsweise von einem Butterzopf.

Damit es schmeckt und gut bekommt, sollten Eier immer nur frisch verwendet werden. Vor allem, wenn sie – wie bei vielen Zubereitungsarten – gar nicht oder nur mässig erhitzt werden. Aber «Frische» ist in Bezug auf das Ei ein relativer Begriff. Denn diese hängt nicht nur vom Alter ab, sondern auch von Umwelteinflüssen wie Lagerung, Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Fremdgerüchen. Ein Ei, das an einem kühlen, dunklen Ort richtig gelagert wird, ist wesentlich frischer als ein gleich altes, das bei Zimmertemperatur oder Sonneneinwirkung aufbewahrt wird. Das Legedatum sollte jedoch auch im Idealfall nicht länger als 25 Tage zurückliegen!

Manchmal sind Eier nicht mehr «unversehrt», weil ihre Schale feine Risse hat. Die Risse können nicht nur während des Transports entstehen, sondern auch aufgrund von Temperaturschwankungen. Auch der feinste Sprung in der Schale begünstigt den Bakterienbefall des Eis. Um Eier keinen Temperaturschwankungen auszusetzen und ihre Qualität nicht zu gefährden, sind sie bei Coop nicht im Kühlregal. Einmal zu Hause angekommen, werden Eier konstant im Kühlschrank aufbewahrt. Wer sicher ►►



Vreni Giger
17 Gault-
Millau-Punkte
2010, Best
of Award of
excellence by
Winespectator,
Weinwisser 18
Punkte



«Ich mag keine hart gekochten Frühstückseier. Meine Frühstückseier sind weiche 3-Minuten-Eier. Aber zu Ostern gibt es für jedes Familienmitglied ein hartes Ei zum Eiertütsche. Das Ei schneiden wir in Rädchen und legen es aufs Brot.»

Spanisches Omelett

Zutaten: 1 Essschalotte, 1 halbe Peperoni, ¼ Aubergine, 1 kleine Zucchini, eventuell gewürfelte Tomaten, junger Blattspinat, 6 Eier. Zum Garnieren: nach Gusto frittierte Zwiebeln, gewürfelte Oliven oder Tomaten, Sardellen, oder einfach nur Olivenöl mit Meersalz.

Zubereitung: Eine fein geschnittene Essschalotte und eine halbe Peperoni in einer Teflonpfanne (15 cm) kurz andämpfen, etwas später ein Viertel einer Aubergine und eine Zucchini, beide fein geschnitten, und zum Schluss den Blattspinat dazugeben. Auf das Gemüse die geschlagene Eimasse, bereits mit Salz und Pfeffer gewürzt. Bei kleiner Hitze anstocken lassen. Die Pfanne kurz bei kleiner Hitze (etwa 150 Grad) in den Ofen geben. Sobald die Eimasse eine Konsistenz wie ein Handballen hat, ist sie gar.

Einen umgekehrten Teller auf das Omelett legen und es auf den Teller stürzen. Jetzt kann man es mit einigen frittierten Zwiebeln, Tomaten oder auch Sardellen, oder einfach nur mit Olivenöl und Meersalz garnieren. Das spanische Omelett wird wie ein Kuchen in Stücke geschnitten. Mit einem feinen Salat ist dies eine richtige und gute Mahlzeit.

Restaurant Kunststuben,
Seestrasse 160, 8700 Zürich,
Tel. 044 910 07 15,
info@kunststuben.com

Coopzeitung online



Alle Rezepte zum Herunterladen finden Sie unter:



www.coopzeitung.ch/eirezept

Riesenravioli mit Bärlauchquark und Eigelb

Zutaten
(8 Riesenravioli für 4 Personen):
Nudelteig (für 16 Teigstücke): 250 g Mehl, 2 Eigelb, 1 Ei, etwas Olivenöl, etwas Wasser, (alles zu einem glatten Teig kneten und rund eine Stunde ruhen lassen).
150 g Quark, Salz, Pfeffer, 1 Bund Bärlauch, 8 Eigelb (1 pro Person), etwas Butter.

Zubereitung: Den Nudelteig auf 10 × 10 cm dünn ausrollen. Quark salzen, pfeffern, Bärlauch in feine Streifen schneiden, dazugeben. Einen gehäuften EL der Quarkmasse auf

ein Teigstück geben, in der Mitte eine Mulde drücken, vorsichtig ein ganzes Eigelb hineinlegen. Teigländer mit Wasser bepinseln und mit einem Nudelteigblatt zudecken. Ränder andrücken, mit einem Messer sauber abschneiden. Riesenravioli in kochendes Salzwasser legen, 2 Minuten kochen, rausnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Etwas Butter mit einigen jungen Bärlauchblättern schmelzen, alles über die Ravioli giessen und mit wenig frischem Pfeffer abrunden.

Jägerhof, Brühlbleichstrasse 11,
9000 St.Gallen, Tel. 071 245 50 22,
info@jaegerhof.ch

Der gelbe Liebling

Jetzt probieren: der beliebte Maggi-Geschmack zum Streuen.

Maggi

www.maggi.ch

►► gehen will, dass sein Frühstücksei beim Kochen nicht platzt, legt es vorher kurz in lauwarmes Wasser.

Frische und intakte Eier enthalten viele Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren und das vollwertigste Eiweiss aller Nahrungsmittel. Das Eiweiss übertrifft in seiner biologischen Wertigkeit sogar jenes von Milch und Fleisch. Nicht einmal das im Ei enthaltene Cholesterin ist schädlich für die Gesundheit, wie lange Zeit geglaubt wurde,

heute aber von den Ernährungsfachleuten als «Irrtum des Jahrhunderts» abgetan wird.

Kochen Sie also mit Freude und Genuss mit Eiern. Zwei bis drei Eier in der Woche tun dem Menschen sogar gut! ■

Mehr zum Thema Ei und Tierhaltung: Seite 56.



Sommertrüffelpasta mit pochiertem Ei



Markus Neff
18 Gault-Millau-Punkte, 1 Michelin-Stern, Koch des Jahres 2007.

«Ich esse gerne Omelett: 2–3 Eier mit wenig Rahm aufschlagen, salzen, pfeffern. Butter in eine Pfanne geben, fein geschnittenen Schinken und Gruyère dazu. Dazu ein Stück Brot.»

Zutaten: 300 g frischen Nudelteig, Gemüsefond, Salz, Pfeffer, 400 ml Geflügelfond, 2–3 Sommertrüffel (ca. 100 g), die Hälfte gehackt, 100 g Butter in Flocken.
Pochierte Eier: 2 l Wasser, 100 ml Weissweinessig, 4 kleine Eier

Zubereitung: Nudelteig zu Bahnen ausrollen, mit dem Teigrädchen zu Nudeln schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Geflügelfond mit gehackten Sommertrüffeln auf etwa die Hälfte einkochen, mit Butter binden. Für die pochierten Eier Wasser mit Essig aufkochen. Die Eier aufschlagen und einzeln in Tassen gleiten lassen (das Eigelb darf nicht verletzt werden), dann einzeln ins kochende Essigwasser geben und 3–4 Minuten darin pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, eventuell abstehendes Eiweiss wegschneiden. Nudeln in etwas heisser Butter und Gemüsefond schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. In die Mitte jeweils ein pochiertes Ei legen, mit Trüffelsauce übergossen und reichlich Trüffel darüberhobeln.



Waldhotel Fletschhorn Saas Fee, Hohestiege, 3906 Saas-Fee, Tel. 027 957 21 31, info@fletschhorn.ch



Marcus G. Lindner
18 Gault-Millau-Punkte, 1 Michelin-Stern

«Mein perfektes Frühstücksei gare ich mit der Schale bei 64 Grad 50 Minuten lang im Wasserbad. Hinterher sieht es wie ein Ei im Glas aus.»

Eidotter in Nussbutter

Zutaten:
1 EL Butter, 1 Eigelb

Zubereitung: Butter in einer Pfanne langsam braun werden lassen (nicht schwarz!). Man nennt sie wegen ihres nussigen Geschmacks «Nussbutter». Vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen. Vorsichtig ein Eigelb in die Butter geben. Zwei Stunden bei 64 Grad (mit dem Thermometer!) im Ofen warm stellen. Das Eigelb gart dabei sehr langsam und nimmt den nussigen Geschmack der Butter an. Das gegarte Dotter ganz vorsichtig herausnehmen. Marcus G. Lindner: «Dieses Nussbutter-Eigelb verwende ich gerne zu Kartoffelgerichten mit Fisch oder auch mit Trüffel.»

Restaurant Mesa, Weinbergstrasse 75, 8006 Zürich, info@mesa-restaurant.ch, Tel. 043 321 75 75



André Jaeger
19/20 Gault-Millau-Punkte, zwei Mal Koch des Jahres bei Gault Millau.

«Ich könnte mir ein Leben ohne Eier kaum vorstellen. Um einen Tag zu beginnen, ist das Ei ein wichtiges Nahrungsmittel und guter Energiespender. Ich esse Eier oft und gerne.»

Pochiertes Eiweiss mit Koriander und Soja

Zutaten:
2-3 frische Eiweisse
1 EL frisches, gehacktes Korianderkraut
2 EL leichte, salzarme Sojasauce

Zubereitung: Das Eiweiss mit einer Gabel kurz zerquireln, den frisch gehackten Koriander dazugeben und in einem tiefen Teller in der Mikrowelle auf dem schwächsten Programm 3-4 Minuten pochieren, bis das Eiweiss gestockt ist, dann die Sojasauce darübergiessen und essen. Als Variante kann man Tomatenwürfel und/oder Schinkenwürfel

dazugeben. Weisser oder schwarzer Trüffel passt sehr gut dazu – dann aber Koriander weglassen. Wer keine Mikrowelle besitzt, kann das Ei auch im Backofen pochieren. Oder in einem chinesischen Dim-Sum-Korb: Diesen setzt man auf eine kleine Pfanne mit Wasser, legt den Teller mit dem Eiweiss darauf und pochiert es im Dampf. Das Eigelb kann man für eine selbst gemachte Mayonnaise, zum Backen oder Kochen verwenden.

Restaurant Hotel Fischerzunft, Rheinquai 8, 8200 Schaffhausen, Tel. 052 632 05 05, info@fischerzunft.ch

ANZEIGE

Butter

Jetzt mitmachen auf www.butter.ch

Grosses Oster-Quiz

Quiz 'n' win mit Sarina und Renzo!
Mit Glück und Köpfchen räumst du beim Oster-Quiz einen Sofortpreis ab und nimmst an der Verlosung von 3 Notebooks sowie weiteren tollen Preisen teil.

Jetzt mitmachen auf www.butter.ch

SMP · P · S · L

SUISSE GARANTIE

Schweiz. Natürlich.

Fisch und Fisch gesellt sich gern.
Ein Fischduett auf aromatischen Hülsenfrüchten:
ein nicht alltägliches Rezept,
das erst noch schnell zubereitet ist.

FOTO: ANDREAS FAHRNI; STYLING: OLIVER ROTH



Fischröllchen auf Aceto-Linsen

Rezept Nr. 9 zum Sammeln www.coopzeitung.ch/rezept





Claudia Stalder zeigt, wie der Fisch in den Fisch kommt.



www.coopzeitung.ch/rezept

Fischröllchen auf Aceto-Linsen

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person
ca. 1464 kJ/350 kcal

LINSEN

5 dl Wasser
200 g braune Linsen
1 EL Olivenöl
1 Schalotte, fein gehackt
1 dl Rotwein
1½ dl Fischfond oder Gemüsebouillon
4 EL Crema di Aceto Balsamico
2 EL Estragonblättchen, grob zerzupft
½ TL Salz, wenig Pfeffer

FISCH

400 g Goldbuttflets (ohne Haut)
½ TL Salz, wenig Pfeffer
25 g Frischkäse mit Kräutern
100 g geräucherter Lachs in Tranchen, längs halbiert
einige Zahnstocher
Olivenöl zum Braten

Vor- und Zubereitungszeit
ca. 40 Minuten

Zubereitung

LINSEN: Wasser aufkochen, Linsen begeben, Hitze reduzieren. Linsen zugedeckt ca. 30 Min. weich kochen, abtropfen. Öl in derselben Pfanne erwärmen. Schalotte andämpfen. Wein und Fond dazugießen, Flüssigkeit auf ca. die Hälfte einköcheln. Kurz vor dem Servieren Linsen wieder begeben, Crema di Aceto Balsamico und Estragon daruntermischen, nur noch heiss werden lassen, würzen.

FISCH: Fischfilets mit der glänzenden Seite (Hautseite) nach unten auslegen. Oberseite würzen. Filets wenden, sehr dünn mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Filets aufrollen, mit einem scharfen Messer halbieren, mit Zahnstochern fixieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Fischröllchen bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2½ Min. braten. Fischröllchen auf den Aceto-Linsen anrichten.

Gut zu wissen Eiweiss – Baustein des Lebens



Anna Späh
Fachstelle
Ernährung

eiweisshaltige Produkte sind Käse, andere Milchprodukte, Tofu sowie Nüsse und Kerne. Unser Körper braucht Eiweiss zum Beispiel für den Aufbau der Haut und der Muskeln. Um Ihre normale Muskelmasse zu erhalten, sollten Sie pro Tag 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Dies kann mit abwechslungsweise einer Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder Tofu sowie drei Portionen fettarmer Milchprodukte pro Tag abgedeckt werden.

Eiweiss – auch Protein genannt – ist wichtig in der Ernährung. Grundsätzlich enthalten tierische Produkte wie Fisch und Fleisch viel Eiweiss.

Dies gilt auch für Hülsenfrüchte wie Linsen. Sie eignen sich gut auch für Vegetarier, die eine Alternative zu Fisch und Fleisch suchen. Andere

Der passende Wein Coop Naturaplan Corbières AC Château de Caraguilhes

Preis: Fr. 7.90* statt Fr. 9.90/75 cl

Herkunft: Frankreich

Rebsorten: Grenache, Syrah
Erhältlich: in grösseren Verkaufsstellen oder unter:

[link](#)

www.coopathome.ch

* 20 Prozent auf alle Weine. Gültig vom 1. bis 6. März 2010 in den Coop-Supermärkten und unter www.coopathome.ch. Ausgeschlossen: alle Aktionen, Schaumweine, Champagner und sämtliche Weine mit über 15 Volumenprozent. Nicht kumulierbar mit dem Mengenrabatt von 10 Prozent.

