

## Die Eier und was man darüber wissen sollte

### Die Qualitätsklassen und ihre Frische

Beim Einkauf von Eiern lohnt es sich, die Angaben auf den Packungen zu beachten, damit Qualität und Frische den gewünschten Anforderungen entsprechen. Die Eier sind in Klassen eingeteilt und mit einem bestimmten Abpack- und Verkaufsdatum versehen.

### «Extra»

- Abpackdatum: höchstens 5 Tage nach Legedatum.
- Letztzulässiges Verkaufsdatum: höchstens 12 Tage nach Abpackdatum.

### «A»

- Abpackdatum: bei Kühlung bis 8 Wochen nach Legedatum.
- Letztzulässiges Verkaufsdatum: höchstens 18 Tage nach Abpackdatum.

### Das Gewicht der Eier

Die Eier sind in Gewichtsklassen eingeteilt:

- Grosseier 65 g und mehr
- Normaleier 50 bis 65 g
- Kleineier unter 50 g

### Produktionsart

Auf den Eierpackungen der Qualitätsklassen «EXTRA» und «A» sind lediglich klar umschriebene Angaben über die Produktionsart zulässig, wie

### «Freiland Eier»

- Eier von Hühnern in Bodenhaltung mit freiem Auslauf

### «Bodenhaltungseier»

- Eier von Hühnern, die in Hallen in Bodenhaltung gehalten werden

### Die Farbe der Eier

Die Farbe der Schale hat keinen Einfluss auf die Qualität. Sie hängt von der Hühnerrasse ab. Auch ob der Dotter von hellerem oder dunklerem Gelb ist, sagt nichts über den Nährwert des Eies aus. Die Dotterfärbung ist abhängig von der Fütterung.

### Richtige Aufbewahrung

Die Eier sollten im Kühlschrank nur im speziellen, dafür vorgesehenen Fach aufbewahrt werden, damit sie nicht der trockenen Luft und fremdem Geruch ausgesetzt sind.

### Das Tiefkühlen von Eiern

Ganze Eier können nicht tiefgefroren werden. Hingegen eignen sich Eigelb und Eiweiss, getrennt oder gemischt, zum Tiefkühlen, wobei die Eigelbe, wenn sie getrennt eingefroren werden, mit wenig Salz oder Zucker vermischt werden müssen (Beigabe pro 10 Eier entweder 10 g Salz oder 25 g Zucker). Man sollte nicht vergessen anzuschreiben, ob die Eier gesalzen oder gezuckert wurden! Eier mit Salzzugabe sind vielseitiger verwendbar. Am besten in der Verpackung auftauen lassen und sofort weiterverwenden.

### Das Schlagen von Eiweiss

Von Hand geschlagen wird der Eischnee schöner. Zucker und Salz erst nach dem Weisswerden der Eiweisse zufügen. Nicht zu lange schlagen – der Eischnee sollte noch geschmeidig bleiben und glänzen. Die Eiweisse sollten nicht ausflocken, sonst gehen Kuchen oder Soufflés nicht gut auf.

Text, Gestaltung und Fotos:  
Culinas PR AG, Luzern

## Pochierte Eier mit Kräutersauce

Für 4 Personen

### Zutaten:

8 Eier  
1–2 Esslöffel Weissweinessig  
Salz

### Sauce:

1/2 Esslöffel Kochbutter  
1 Esslöffel feingehackte Zwiebel  
2,5 dl Geflügel- oder Gemüsebouillon  
2,5 dl Rahm  
Je 1/2 Esslöffel Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch, fein gehackt  
Salz, Pfeffer  
Kerbel- oder Dillsträusschen

### Zubereitung:

Für die Sauce Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Zwiebeln zufügen und farblos dünsten. Mit Bouillon auffüllen und einkochen lassen. Rahm zufügen und so lange weiterkochen, bis die Sauce sämig wird. Kräuter mit der Sauce in den Mixer geben. Einige Minuten mixen, bis sich die Sauce leicht grün färbt. Nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 l Wasser mit Essig zum Sieden bringen. Die frischen, kalten Eier einzeln aufschlagen. Nacheinander in kochendes Essigwasser gleiten lassen und ca. 3–4 Minuten ziehen lassen. Die pochierten Eier herausnehmen und in warmes Salzwasser legen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eiweissränder mit einer Schere etwas zurechtschneiden. Auf Eierplatten anrichten und mit Sauce begiessen. Mit Kerbel- oder Dillsträusschen garnieren.



## Chinesische Omelette

Für 4 Personen

### Zutaten:

8 Eier  
2 Teelöffel Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
3 Esslöffel Rahm  
2 Esslöffel Kochbutter

### Füllung:

5 g schwarze Pilze (Black Fungus)  
2,5 dl Gemüsebouillon  
80 g Wirz oder Chinakohl  
100 g Lauch  
120 g Karotten  
1 1/2 Esslöffel Kochbutter  
120 g Sojasprossen  
2 Teelöffel Sojasauce  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Prise Ingwerpulver  
10 Tropfen Sesamol  
6 Riesenscrevetten (nach Belieben)  
1/2 Teelöffel Kümmel

### Zubereitung:

Pilze 1 Stunde in kaltes Wasser legen. Sauber waschen. In 1,5 dl Bouillon ca. 25 Minuten garen. Wirz oder Chinakohl, Lauch und Karotten putzen, waschen und in Streifen schneiden. In einer grossen Bratpfanne die Butter erhitzen. Zuerst Karotten, dann Wirz oder Kohl zufügen. Beides farblos knapp weich dünsten. Sojasprossen und Lauch beigegeben. Mit 1 dl Bouillon ablöschen und weich dünsten. Mit Sojasauce, durchgepresstem Knoblauch, Ingwer, Sesamol und, wenn nötig, mit etwas Salz abschmecken. Crevetten in kochendes Salz/Kümmel-Wasser geben. Aufkochen, gar ziehen lassen und danach schälen. Eier mit Rahm, Sojasauce, Salz und Pfeffer mischen. Omelette backen, stocken lassen und mit Füllung belegen.

## Gefüllte Eier auf Gemüsesalat

Für 4 Personen

### Zutaten:

6 Eier  
60 g Butter  
30 g Mayonnaise  
Salz  
1/2 Teelöffel milder Senf  
8 Dillzweiglein  
Verschiedene gekochte Gemüse, wie z.B. Romanesco-Röschen, Sellerie- und Karottenscheiben, Kefen  
Eichblatt- oder Nüsslisalat  
1 Esslöffel Weissessig  
Salz, Pfeffer  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
8 Scheiben Räucherlachs (nach Belieben)

### Zubereitung:

Die Eier ca. 10 Minuten hart kochen. In kaltem Wasser abkühlen lassen. Schälen, halbieren und die Eigelbe entfernen. Die Eigelbe mit der weichen Butter durch ein feines Sieb streichen. Mayonnaise zufügen und mit einem Holzlöffel glattrühren. Mit Salz und Senf würzen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und die Creme in die Eierhälften spritzen. Mit Dill garnieren. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce herstellen und kurz vor dem Anrichten den Salat damit beträufeln und gut mischen. Gemüsesalat mit Eichblatt- oder Nüsslisalat auf Teller anrichten. Gefüllte Eier daraufsetzen und mit Räucherlachs garnieren.

**Tips:** Räucherlachs kann durch Lachsschinken ersetzt werden. Eier mit wenig rotem oder schwarzem Kaviar garnieren.

