

SPIEGELEI

Mit dem Spiegelei begann ich als Sechsjähriger meine Karriere als Koch. Die Geschichte geht so: Ich war als Kind sehr oft bei meiner Basler Grossmutter in den Ferien. Sie war eine hervorragende Hausfrauenköchin, die täglich auf dem Marktplatz einkaufte und die besten Metzgereien, Bäckereien und Käseläden der Stadt kannte. Aber ihre Spiegeleier entsprachen in keiner Weise meinen Qualitätsansprüchen. Oft war der Eidotter zerlaufen oder das Eiweiss aussen verbrannt und im Zentrum noch roh. Das Eigelb war manchmal noch kalt, manchmal gestockt und trocken. Vermutlich war das Spiegelei unter der gastronomischen Würde meiner Grossmutter, jedenfalls fehlte es ihr an der nötigen Geduld und Sorgfalt bei der Zubereitung. So begann ich zu ihrem grossen Vergnügen, das selbst in die Hand zu nehmen, und mit der Zeit gelangen mir die Spiegeleier recht passabel, wenn auch aus heutiger Sicht noch lange nicht perfekt.

Es dauerte Jahre, bis ich nach und nach die Geheimnisse des Spiegeleis entdeckte, und noch heute lerne ich immer wieder Neues dazu. Ernsthaft begann ich mich vor zwanzig Jahren damit zu beschäftigen, als ich in einem Interview mit dem grossen Paul Bocuse las, wie er in einem Kochkurs für deutsche Küchenchefs die Zubereitung eines Spiegeleis demonstrierte. Die wichtigste Erkenntnis dabei war, dass die Zubereitung mindestens zwölf Minuten dauert und am besten im Backofen gelingt. Meine vorläufig letzten Erkenntnisse gewann ich vor ein paar Wochen durch ein Buch von Peter Barham, einem englischen Physiker, der sich intensiv mit dem Kochen beschäftigt: Man muss ein Spiegelei rund um das Eigelb etwas mehr salzen als am Rand, weil das Salz die Wärmeleitfähigkeit verbessert und dadurch die Garzeit an der dicksten Stelle rund um das Eigelb verkürzt. Hier also mein aktueller Wissenstand.

DAS SPIEGELEI

1. Es versteht sich, dass nur biologische Freiland Eier in Frage kommen, idealerweise 3–4 Tage alte. Ältere Eier, aber merkwürdigerweise auch frischere, zerlaufen beim Aufschlagen eher.

2. Damit der runde Eidotter nicht kaputtgeht, schlagen wir das Ei zuerst in einen kleinen Teller auf und lassen es von da aus langsam in die Pfanne gleiten.

3. Ist diese Pfanne sehr heiss, brutzelt das Spiegelei kräftig. Das Brutzeln tönt zwar verlockend, bedeutet aber nichts anderes, als dass das Ei Wasser verliert und austrocknet. Die ideale Gartemperatur liegt zwischen 60 und 80 Grad, die Herdplatte ist dafür auf Stufe 1–2 eingestellt. Bei dieser Temperatur brutzelt das Ei zwar nicht, bleibt dafür aber saftig und schmelzend weich.

4. Damit wir trotzdem die leckeren Röstaromen bekommen, benützen wir einen kleinen Trick: Wir lassen frische Butter in einem Pfännchen kochen, bis sich der Milchzucker und das Buttere Weiss am Pfannenboden absetzen und sie leicht karamellisiert sind. Das reine Butterfett schwimmt jetzt oben auf, und wir giessen es durch ein feines Tuch ab. Das machen wir, weil das reine Butterfett beim Braten viel weniger schnell verbrennt. Von dieser so genannten Haselnussbutter geben wir ein wenig in die Bratpfanne, bevor wir das Ei hineingleiten lassen.

5. Nun zum Salz. Zwei Eier benötigen, laut Auguste Escoffier, dem Altmeister der französischen Küche, 32 Centigramm Salz; das entspricht je einer kleinen Prise. Die meisten Köche wissen, dass man das Eigelb nicht salzen darf, weil sonst unschöne weisse Punkte entstehen. Ausserdem ist das Eigelb ohnehin leicht salzig. Die wenigsten wissen jedoch,

dass man das Eiweiss rund um das Eigelb stärker salzen muss als am Rand, um ein gleichmässiges Garen zu erzielen.

6. Lassen wir die Pfanne auf Stufe 1–2 auf dem Herd, bekommt das Ei vom Pfannenboden her zwar Wärme, aber die Oberfläche, vor allem das Eigelb, bleibt kalt. Ein perfektes Spiegelei ist jedoch durchgehend warm. Wir könnten die Pfanne mit einem Deckel versehen, aber dann riskieren wir, dass sich darunter Wasserdampf bildet und das Eigelb einen hässlichen milchigen Schleier bekommt. Deshalb empfiehlt Paul Bocuse die Zubereitung im Backofen, wo die Hitze von oben und unten gleichmässig zugeführt wird. Ideal ist eine Ofentemperatur um 100 Grad. Vorher erhitzen wir aber die Haselnussbutter auf dem Herd kurz auf Stufe 3–4 und begiessen auch das Ei mit etwas flüssiger Butter, damit der zarte Glanz des Eigelbs, eben der Spiegel, erhalten bleibt. Selbstverständlich kontrolliert man laufend Garpunkt und Temperatur.

7. Wie eingangs erwähnt, dürfte das perfekte Spiegelei nach etwa 12 Minuten fertig sein: Das Eigelb ist durchgehend handwarm und leuchtet glänzend gelb, ohne weisse Punkte. Das Eiweiss schimmert weiss wie Porzellan und besitzt den weichen Schmelz eines Truffe du jour. Und über dem Ganzen schwebt ein feiner Duft nach frischer Butter und gerösteten Haselnüssen.

Damit beschliesse ich für den Moment meine kleine Serie zur «Retro-Küche», die sich noch lange weiterführen liesse.

Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaub.
Anregungen, Fragen und Kritik werden gerne per Mail entgegengenommen:
peter.brunner@kaisers-reblaub.ch

