



Das Ei - ein Multitalent in der Küche

Ob Kuchen, Suppen, Teig – häufig werden Eier verarbeitet. Der Grund liegt in ihren vielfältigen küchentechnischen Eigenschaften.

Eier binden

Ein Ei kann die zweifache Flüssigkeitsmenge seines Eigengewichtes aufnehmen. Deshalb wird es zum Binden von Semmel-, Kartoffel- und Fleischteigen eingesetzt. Eine leichte Bindung und Verfeinerung von Suppen und Soßen erhält man durch Legieren. Für diesen Vorgang wird nur das Eigelb mit etwas Sahne verrührt und unter ständigem Rühren in die nicht mehr kochende Flüssigkeit eingerührt. Hinweis: Die Flüssigkeit darf nicht mehr aufkochen, da das Eigelb dann ausflockt. Die Flüssigkeit muss jedoch heiß genug sein, um evtl. vorhandene Salmonellen abzutöten (über 70°C).

Eigelb emulgiert

Eigelb enthält Lecithin (Fettsäureverbindungen), das als Emulgator wirkt. Emulgatoren haben die Fähigkeit zwei ursprünglich nicht mischbare Stoffe (Fett, Wasser) miteinander zu verbinden. Mayonnaise oder Sauce Hollandaise sind Beispiele dafür.

Eigelb färbt

Carotinoide aus dem Hühnerfutter sind für die gelbe Farbe des Eidotters verantwortlich. In der Küche macht man sich diese Farbe beim Bestreichen von Gebäck mit einer Eigelb-Milch-Mischung zunutze. Auch Cremespeisen z.B. Flammerie (umgangssprachlich Pudding), erhalten dadurch eine schöne Färbung.

Eiklar lockert

Durch das Schlagen nimmt das Eiklar Luft auf. Die Masse vervielfacht das Volumen und wird zu Eischnee. Die eingeschlagene Luft dient zur Lockerung der Speisen. Eischnee ist aber nicht sehr stabil und muss deshalb schnell verarbeitet und erhitzt werden. Bei ca. 70°C gerinnt Eiklar und bleibt fest. Biskuitteig und Kaiserschmarrn sind typische Beispiele für die Verwendung von Eischnee.

Tipp: Heizen Sie Ihren Backofen vor, damit der im Teig verarbeitete Eischnee schnell fest wird.

Eiweiß klärt

Brühen aus Knochen und Fleisch werden beim Kochvorgang trübe. Aufgeschlagenes Eiweiß, das in der Brühe aufgekocht wird, bindet die Trübstoffe. Die Brühe wird klar.

Hygieneregeln für den Umgang mit Eiern

Rohe und nicht ausreichend erhitzte Eier gelten als Infektionsquelle für Salmonellen. Achten Sie auf Hygiene in der Küche:

- Eier immer aus den Pappschächeln herausnehmen und in abwaschbaren Behältnissen oder Ablagen im Kühlschrank lagern.
- Eier und Eierschalen nicht direkt auf die Arbeitsplatte legen.
- Nach dem Umgang mit Eiern immer Hände waschen.
- Gegenstände, die mit Eiern und Eierschalen in Berührung gekommen sind, mit heißem Spülwasser reinigen. Spüllappen, die mit rohem Ei in Kontakt gekommen sind, direkt in die Wäsche geben.

Wie frisch ist das Ei? - Frischetests

Schwimmtest: Wird ein frisches Ei in kaltes Wasser gelegt, bleibt es am Boden liegen. Ältere Eier richten sich aufgrund der vergrößerten Luftkammer auf oder schwimmen sogar an der Oberfläche.

Schütteltest: Da das Eiklar bei alten Eiern dünnflüssiger ist, verursachen alte Eier beim Schütteln ein glucksendes Geräusch. Bei frischen Eiern kann man solch ein Geräusch nicht hören.

Aufschlagtest: Im Gegensatz zu frischen Eiern, haben ältere Eier ein abgeflachteres Eigelb, das Eiweiß läuft wässrig auseinander. Bei frischen Eiern ist das Eigelb gewölbt und das Eiweiß in zäh- und dünnflüssige Schichten geteilt.

Wie lange können Eier gelagert werden?

Frische Eier sind leicht verderbliche Lebensmittel mit einer begrenzten Haltbarkeit. Wie alt bzw. frisch ein Ei ist, lässt sich anhand eines Frischetests bestimmen. Hühnereier mit unbeschädigter Eierschale können bei Temperaturen zwischen +5°C und +8°C bis zu drei Wochen gelagert werden. Am besten eignet sich das abgeschlossene Eierfach des Kühlschranks. Durch extreme Temperaturschwankungen von kalt auf warm oder umgekehrt wird der natürliche Selbstschutz des Eies beeinträchtigt. Hierdurch kann sich die Qualität verschlechtern, das Ei altert schneller.

Wie alt das gekaufte Ei tatsächlich ist, lässt sich ganz leicht selbst berechnen und zwar folgendermaßen: „Mindesthaltbarkeitsdatum abzüglich 28Tage = Legedatum“

Die Haltbarkeit von rohen Eiern richtet sich nach dem jeweiligen Mindesthaltbarkeitsdatum:

rohe Eier im Kühlschrank = gemäß Mindesthaltbarkeitsdatum; **gekochte Eier im Kühlschrank** = 7-14Tage;
Speisen mit rohen Eiern im Kühlschrank = maximal 24 Stunden; **rohes Eigelb, rohes Eiklar im Kühlschrank** = 3Tage;
rohes Eigelb, rohes Eiklar = 8-10 Monate im Gefrierfach

Eier entwickeln nach einer Mindestreifezeit von 3Tagen nach dem Legen ihr volles Aroma und schmecken drei bis vierzehn Tage nach dem Legen am besten. Legefrische Eier lassen sich nur schlecht aus der Schale pellen. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, sind Eier nicht verdorben. Sie sollten aber so bald wie möglich gegessen und nur noch für Speisen verwendet werden, die für einige Minuten auf mindestens 70° C erhitzt werden.

REZEPT: SPIEGELEI IN BACKKARTOFFEL (2 PORTIONEN)

ZUTATEN FÜR EINE PORTION	
1 sehr große Kartoffel	1 EL geriebene Parmesan
1/2TL Kräuter (Oregano,Thymian)	1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 EL Butter	2 kleine Eier (S oder M)
1 EL Schmand	
Salz und Pfeffer	
ZUBEREITUNG	
Kartoffel halbieren und bei 180 °C 40 Minuten backen bis sie weich ist. Danach das weiche Innere mit einem Löffel bis auf 1 cm Rand aushöhlen. Das Innere der Kartoffel zerdrücken und mit Parmesan, Kräutern, Knoblauch, Butter, Schmand vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ausgehöhlte Kartoffelhälften zu ¾ mit der Masse füllen, dann ein Ei auf jede Hälfte gleiten lassen. Weitere 20 Min bei 180 °C backen.	

Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / www.ernaehrung-bw.de
 Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: Dr. Claudia Müller
 Bilder: Fr. Wöhrlin/ M. Ehrentreich