



Das Gelbe vom Ei Osterglück

Klein, fein und immer für eine Überraschung gut: So sind Eier! Sie gehören zu Ostern wie der Hase ins Nest und sind darüber hinaus auch noch wahre Verwandlungskünstler in der Küche. Denn sie schmecken in jeder Form.

Das bringt die richtige Stimmung auf den Tisch! Eier in jeder Form lassen sich prima mit Federn und Hasen dekorieren und verzaubern so Ihre Tafel zu einem wahren Ostertraum!



Ostern ohne Eier? Das ist unvorstellbar – nicht nur für die Kinder. Zum Osterbrauch gehört heutzutage das Bemalen, Verstecken und Verschenken von Ostereiern dazu. Dieses Ritual entwickelte sich aus dem Mittelalter, als die Kirche in der vorösterlichen Fastenzeit den Verzehr von Eiern und Fleisch verboten hatte. Da die Hühner trotzdem Eier legten, sammelten sich gerade vor Ostern jede Menge davon an. Damit sie nicht verderben, wurden sie gekocht, verziert und später zur Weihe in die Kirche mitgenommen und verschenkt. Traditionell färbte man sie am Karsamstag. Heute hält sich niemand mehr an besondere Verzierstage, denn gerade für unsere Kleinen ist Eierauspusten und Bemalen unter der Woche genauso aufregend. Ebenso sehr beliebt sind Eier auf dem Teller: Jeder Deutsche isst im Schnitt mehr als 210 Eier im Jahr – in Omelett, Kuchen und Soßen versteckt oder einfach pur als Spiegelei. Haben Sie schon gewusst, dass Eier zu den wertvollsten Lebensmitteln zählen?

Auf die inneren Werte kommt's an

Eier sind gute Vitaminlieferanten und enthalten vor allem Vitamin A, das gut für die Augen ist. Daneben stärken sie

Familien-Tipp



Wie erkennt man eigentlich, ob ein Ei frisch ist oder nicht? Das können Ihre Kinder selbst ausprobieren – genau das Richtige für neugierige Köpfechen. Lassen Sie Ihren Nachwuchs den Frische-Test machen: Dafür geben die Kleinen das Ei in Salzwasser. Sinkt es zu Boden – ist das Ei frisch. Wenn es sich ein wenig aufrichtet, ist es etwa eine Woche alt. Schwimmt es jedoch oben, sollten Sie es besser entsorgen.

unsere Knochen und Zähne, da sie Vitamin D liefern. Eier sind vor allem für Menschen wichtig, die kein oder nur wenig Fleisch essen, da in ihnen auch viel Vitamin B 12 steckt. Dieses Vitamin kann ausschließlich über tierische Lebensmittel aufgenommen werden und fördert im Körper die Bildung von roten Blutkörperchen und erhöht die Sauerstoffaufnahme. In Eiern kommen aber auch Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Phosphor und Natrium vor. In erster Linie steckt in ihnen sehr hochwertiges Eiweiß, das dafür sorgt, dass unsere Körperzellen ständig erneuert werden können. Das Vorurteil, dass Eier für einen überhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich sind, ist aufgrund wissenschaftlicher Studien heute nicht mehr haltbar.

Was bedeuten die Ziffern auf dem Ei?

Wer wissen möchte, woher die Eier kommen, kann dies anhand der Kennzeichnungscodes auf dem Ei erkennen; sie sind EU-weit einheitlich und beschreiben die Haltungform der Hühner, das Herkunftsland und den Betrieb. Wichtig ist die erste Ziffer, sie gibt Auskunft über die Haltung der Hennen und ist entweder eine Null, Eins, Zwei oder Drei. Null steht für Bio-Haltung – die Hennen haben ausreichend Platz und werden mit Bio-Futter versorgt. Die Ziffer Eins steht für Freilandhaltung, in der die Hennen etwas weniger Platz haben. Zwei steht für Bodenhaltung und Drei für Käfighaltung. Die zweite Stelle des Eiercodes verrät, ob die Eier in Deutschland erzeugt wurden – dabei steht DE für Deutschland. Und der dritte Teil der Nummer gibt die Kennnummer des Herstellerbetriebes an. Schauen Sie doch einfach mal auf www.was-steht-auf-dem-ei.de nach, dort können Sie sehen, woher das gekaufte Ei stammt. Frohe Ostern! ♦



Frittierte Eier

mit Schnittlauch

Zutaten für 4 Personen

12 hart gekochte Eier
Für den Teig: 1 Ei (Größe M),
ca. 125 g Mehl, ca. 150 ml Milch,
1 Prise Salz, Pfeffer, Mehl zum Wenden,
Pflanzenöl zum Ausbacken
Zum Servieren: ca. 150 g saure Sahne,
1–2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Die Eier schälen und längs halbieren. Für den Teig das Ei verquirlen, mit Mehl, Milch, Salz und etwas Pfeffer glatt rühren. Der Teig sollte zähflüssig, aber nicht zu fest sein. Falls nötig, noch ein wenig Mehl oder Milch ergänzen. Die Eier im Mehl wenden, nacheinander in den Teig tauchen und portionsweise in heißem Öl (ca. 170 °C) ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit saurer Sahne und Schnittlauch servieren.

Streifenkuchen

mit Speck

Zutaten für 1 Tarteform (24 cm Ø)

1 Rolle Blätterteig (ca. 300 g), Mehl zum Ausrollen, Butter für die Form, 150 g Räucherspeck, 250 g festkochende Kartoffeln (am Vortag gegart), 80 g Babyspinat, 3 Eier (Größe M), 300 ml Sahne, 150 g Crème fraîche, 100 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Eigelb, 2–3 EL Milch

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig ausrollen, auf bemehlter Fläche etwas auswellen und einen Kreis (ca. 28 cm Ø) ausschneiden. In die gefettete Form legen, den Rand andrücken. Speck würfeln. Kartoffeln pellen und würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Eier mit Sahne, Crème fraîche und Käse verrühren. Spinat und Speck zugeben und würzen. Die Kartoffeln auf dem Tarteboden verteilen, Sahnemischung darübergießen. Aus übrigem Teig Streifen schneiden und gitterartig auf die Tarte legen. Eigelb mit Milch verrühren und die Streifen damit einpinseln. Im Ofen ca. 40 Minuten backen. Schmeckt sowohl warm als auch kalt serviert.



Pochierte Eier

mit Schinken und Sauce hollandaise

Zutaten für 4 Personen

Salz, 5 EL Essigessenz, 4 Eier (Größe M), Öl für die Kelle, 4 Scheiben (à 40 g) Kochschinken, 135 g Butter, 4 Scheiben (à ca. 40 g) Weißbrot, 4 große Salatblätter, 1 Tüte (30 g) Sauce hollandaise, 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen. Essigessenz zufügen. Eier nacheinander in eine leicht mit Öl bestrichene Kelle schlagen und in das Wasser gleiten lassen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Schinkenscheiben zweimal leicht überschlagen. In 10 g heißer Butter kurz anbraten und auf je 1 Scheibe Brot legen. Salatblätter abbrausen, trocken schütteln und darauflegen. Für die Soße 1/8 Liter Wasser erwärmen. Beutelinhalt mit dem Schneebesen einrühren und aufkochen. 125 g Butter in kleinen Stücken bei schwacher Hitze unterschlagen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, klein hacken und unter die Soße rühren. Je 1 pochiertes Ei und etwas Soße auf die Brote verteilen.

Osterkuchen

Zutaten für 1 Kastenform

425 g Mehl, 50 g kalte Butter, 1 Ei (Größe M), 7 g Trockenhefe, 1 TL Zimt, 50 g brauner Zucker, 50 g abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, 75 g Rosinen, 125 ml Milch. Außerdem: 125 ml Wasser, Butter für die Form, 1 EL Milch, 1 EL Wasser, 1 EL Mehl

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, Butter in Stücken unterkneten, bis es Brotkrumen ähnelt. Restliche Zutaten, bis auf die Milch, unterkneten. 125 ml heißes Wasser zur Milch geben und lauwarm unterrühren. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten. Dann 10 Bälle formen und in eine gefettete Kastenform setzen. An einem warmen Ort zu doppeltem Volumen aufgehen lassen. Danach den Teig mit 1 EL Milch bepinseln. Wasser und Mehl verrühren und in Kreuzform auf den Teig streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

