

Jakob^s Eier rezepte





Bauernfrühstück

Zutaten:

6 Eier
4 mittelgroße Kartoffeln
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
2 rote Paprika
Petersilie
Butterapsöl

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Butterapsöl anbraten, die gehackten Zwiebeln dazugeben, die Paprika in Ringe schneiden und alles zusammen braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier grob verquirlen, salzen und pfeffern und in die Pfanne gießen. Alles zusammen stocken lassen. Zum Schluss mit der grob gehackten Petersilie bestreuen.



Tortilla de patatas (Spanien)

Zutaten:

8 Eier
200 ml Olivenöl
6 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zwiebel in Ringe, Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zusammen im heißen Öl in einer großen Pfanne kurz anbraten und auf kleiner Hitze dünsten, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer gut würzen. Die Kartoffeln abgießen, Öl auffangen.

Dann die Kartoffeln in die Eier geben und untermischen. Das Öl wieder in der Pfanne erhitzen, die Kartoffel-Ei-Masse dazugeben und stocken lassen. Die Tortilla von beiden Seiten goldbraun braten.

In Spanien wird die Tortilla mit in wenig Petersilie garniert und lauwarm gegessen.



Shatshuka (Nordafrika)

Zutaten:

4 Eier
1 kg Tomaten
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 rote Paprika
Olivenöl
Kreuzkümmel
Garam Masala
Zucker
Zimt
Salz, Pfeffer
Koriander oder Petersilie

Zerkleinerte Zwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel im heißen Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. In Stücke geschnittene Tomaten dazugeben. Wenn die Tomaten fast gar sind, mit Garam Masala, Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier am Pfannenrand aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. Das Eiweiß stocken lassen.

Mit Koriander oder Petersilie bestreuen und mit Vollkornbrot oder Humus servieren.



Tiramisu mal anders

Zutaten:

6 Eigelb
120 g Puderzucker
5 ml Rum
400 g geschlagene Sahne
Löffelbiskuits
kalter Espresso
Kakaopulver

Eigelb und Puderzucker schaumig schlagen. Rum und die Sahne unterheben. Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit dem Espresso tränken. 3/4 der Eigelb-Sahne-Masse auf die Löffelbiskuits streichen. Eine weitere Schicht getränkter Löffelbiskuits auflegen und mit der restlichen Masse bestreichen. Mit Kakaopulver bestäuben. In den Kühlschrank stellen.



Kirschmichel

Zutaten:

5 Eier
500 g Schattenmorellen
120 g Mandelgries
250 g Toastbrot in Würfeln
250 ml Milch
1 kleine Zitrone
175 g Zucker
5 ml Kirschwasser
125 g weiche Butter
1 Prise Salz
Puderzucker

Eigelb und Eiweiß trennen. Brotwürfel in Milch einweichen. Zitronenzesten, Eigelb, Zucker, Salz Kirschwasser und Butter in einer Küchenmaschine gut mixen. Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Kirschen in einer gebutterten und melierten Backform verteilen, den Teig darüber gießen und 30 min bei 180 °C backen. Mit Puderzucker bestreuen und warm genießen.



Blaubeer-Gratin

Zutaten:

500 g Blaubeeren
1/2 l Wasser
300 g Zucker
Saft und Zesten von einer Zitrone
Pfeffer
2 Zimstangen
1 Vanilleschote
Kardamon, gemahlen
brauner Zucker
Minze und Puderzucker zur Dekoration

Zutaten für die Creme:

4 Eier
4 Eigelb
100 ml Zitronensaft
Schale von 2 Bio-Zitronen
150 g Zucker
175 g weiche Butter

Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Gewürzen 2 min aufkochen. Blaubeeren zufügen und abgedeckt zur Seite stellen, 30 min ziehen lassen. Für die Creme alle Zutaten außer Butter im Wasserbad (ca. 60°C) rühren bis sie cremig ist. Die weiche Butter unterrühren bevor die Creme erkaltet ist. Blaubeeren auf Teller verteilen, Creme draufgeben, mit etwas braunem Zucker überstreuen. Unter dem Grill überbacken. Mit Puderzucker bestreuen.



Marmorkuchen

Zutaten:

4 Eier
200 g weiche Butter
100 g Puderzucker
Abrieb einer Bio-Zitrone
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
100 g Zucker
230 g Mehl
15 g Kakaopulver
2 EL Rum

Butter, Puderzucker, Zitronenschale, Vanillemark, Salz schaumig schlagen. Eier trennen, Eigelbe unterrühren. Eiweiße mit Zucker steif schlagen. Eischnee und Mehl unter die Buttermasse ziehen. 1/3 des Teigs mit Kakaopulver und Rum vermischen. Gugelhupfform (Ø 20 cm) ausfetten und mit Mehl bestäuben. Hellen und dunklen Teig abwechselnd in die Form geben und leicht untereinander ziehen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 60 min backen. Aus der Form stürzen und mit etwas Puderzucker bestäuben.



Blaubeeren-Ricotta-Torte

Zutaten:

3 Eier
200 g Mehl
170 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
400 g Ricotta
120 g geschmolzene Butter
500 g Blaubeeren
30 g Zucker
3 EL Zitronensaft
gemahlener Sternanis
200 g Mascarpone
150 ml Sahne

Mehl, Zucker, Backpulver, Salz mischen. Eier, Vanillemark, Ricotta in einer zweiten Schüssel mischen. Beides zusammenrühren, geschmolzene Butter untermischen. 150 g der Blaubeeren unterheben. Alles in eine gefettete und mit Backpapier ausgekleidete Springform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad 60 min backen. 150 g der Blaubeeren, Zucker, Zitronensaft und eine große Prise Sternanis aufkochen und 5 min köcheln lassen, fein durchsieben und kalt werden lassen. Mit Mascarpone und Sahne steif schlagen. Masse auf den Tortenboden streichen und die restlichen Blaubeeren darauf verteilen.



Kokos-Schokoladen-Kuchen

Zutaten:

5 Eier
800 g weiche Butter
250 g Zucker
80 g Kokosraspel
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
180 g gemahlene Mandeln
60 g Schokolade 70 % in Stückchen
25 g Zucker
25 g Glukosesirup
1 Päckchen Vanillezucker
25 g weiche Butter

Springform (Ø 23 cm) ausfetten und mit Backpapier auskleiden. Butter, Zucker, Kokosraspel, Vanillemark, Salz aufschlagen. Eier hinzufügen und gründlich rühren. Gemahlene Mandeln hinzugeben. Masse in Springform geben und ca. 50 min bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen backen. Kuchen herausnehmen, wenn die Oberseite goldbraun ist. Nach dem Abkühlen auf ein Gitter stürzen. Schokoladenstückchen in einen Topf geben. Zucker, Vanillezucker und Glukosesirup in einem anderen Topf bei mittlerer Hitze verrühren. Wenn der Zucker geschmolzen ist, zum Kochen bringen, 7 min weiterkochen lassen, bis die Masse goldgelb ist. Vom Herd nehmen und 3 EL Wasser hinzugeben. Die erstarrte Masse wieder erwärmen und unter ständigem Rühren auflösen. Vom Herd nehmen und über die Schokoladenstückchen gießen, die Butter unterrühren und diese Masse über den Kuchen gießen, so dass sie an den Rändern hinunterläuft.



Schokoladenkuchen mit Vanillesauce

Zutaten für ca. 6 Personen:

4 Eier
200 g Zartbitterschokolade
200 g Butter
120 g Zucker
30 g gemahlene Mandeln
60 g Mehl

1 Vanilleschote
1/4 l Milch
5 Eigelbe*
50 g Zucker

Kleingehackte Schokolade und Butter langsam in einem Topf unter Rühren schmelzen lassen, etwas abkühlen lassen. Eier und Zucker schaumig schlagen, unter die Schokobutter rühren.

Mandeln und Mehl mischen und unterheben. In eine Springform geben, glatt streichen. 20 min bei 180 Grad in vorgeheiztem Backofen backen.

Das Mark aus der Vanilleschote schaben, zusammen mit der Schote in der Milch aufkochen, danach die Schote entfernen. In einem Topf etwas Wasser aufkochen und leicht abkühlen lassen, bis es nur noch leicht siedet. Eigelbe, Zucker und Vanillemilch in einer Schüssel geben und im Wasserbad cremig schlagen. Nun die Schüssel in ein eisgekühltes Wasserbad stellen und so lange schlagen, bis die Masse etwas abgekühlt ist.

Den Kuchen noch lauwarm aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und mit der Vanillesauce servieren.



Mandelparfait

Zutaten für ca. 6 Personen:

7 Eigelbe*
150 g Amarettini (ital. Mandelkekse)
40 ml Marsala (ital. Süßwein)
120 g Puderzucker
1 Vanilleschote
6 EL Amaretto (ital. Mandellikör)
500 g Sahne

Mandelkekse grob zerbröseln, 1/3 davon mit Süßwein beträufeln. Das Mark aus der Vanilleschote schaben, zusammen mit der Schote in der Milch aufkochen, danach die Schote entfernen.

In einem Topf etwas Wasser aufkochen und leicht abkühlen lassen, bis es nur noch leicht siedet. Eigelbe, Zucker und Vanillemilch in einer Schüssel geben und im Wasserbad cremig schlagen. Dann vom Topf nehmen und schlagen, bis die Masse erkaltet ist. Die eingeweichten Mandelkekse und den Amaretto unterrühren. Die Sahne steif schlagen und 1/3 davon unterrühren, den Rest löffelweise leicht unterheben.

Die Parfaitmasse und die eingeweichten Mandelkeksbröseln in 6 Gläser schichten. In der Tiefkühle über Nacht gefrieren. 20 min vor dem Servieren herausnehmen. Lecker mit frischen oder marinierten Früchten.



Brioche

Zutaten:

5 Eier
500 g Mehl
50 g Zucker
65 ml Milch
35 g Hefe
250 g weiche Butter
10 g Salz

Alle Zutaten zusammenrühren und kneten bis eine homogene Masse entsteht, die leicht klebt. Runde Bällchen formen, je ca. 50 g, und in gefetteten kleinen Formen an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe aufgehen lassen. Mit verdünntem Eigelb bestreichen und bei 170 Grad 7-10 min backen. Sofort aus der Form stürzen. Natürlich kann man den Teig auch in einer Kastenform als kleines Brot backen. Typisch französisch zum Frühstück mit Konfitüre.

* Mit den übrig bleibenden Eiweißen kann man leckere Baisers backen. (Rezept im nächsten Monat)



Nudelteig

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier

1 Eiweiß

250 g Hartweizengrieß

150 g Mehl

Mehl sieben und mit Gries mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Eier hineingeben. Etwas Salz hinzufügen. Alles kneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie 1 Std in den Kühlschrank legen. Nudelteig halbieren und mit Gries bestreuen. Mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen rollen.



Papardelle

Die Teigbahnen mit dem Messer in beliebig breite Nudeln schneiden, zu Nestern formen und auf Backpapier setzen.

In kochendem Salzwasser bissfest (al dente) garen, am besten zwischendurch kontrollieren.



Ravioli

Eine Teigbahn auslegen. Je einen TL der Füllung in einigem Abstand darauf setzen. Die Zwischenräume mit verquirltem Eiweiß bestreichen und eine weitere Teigbahn darauf legen. Gut andrücken, damit keine Luft zwischen den Teigbahnen bleibt. Mit einem runden Ausstecher ausstechen oder mit einem Messer in eckige Formen schneiden. Auf mit Mehl bestäubtes Backpapier legen.

In kochendem Salzwasser bissfest (al dente) garen, am besten zwischendurch kontrollieren.



Tortellini

Kreise von mindestens 8 cm aus den Teigbahnen ausstechen, einen TL der Füllung in die Mitte setzen. Außenränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen und die Kreise über die Mitte zusammenklappen. Gut andrücken, damit keine Luft zwischen den Teigbahnen bleibt. Dann die beiden Enden zusammendrücken. Auf mit Mehl bestäubtes Backpapier legen.

In kochendem Salzwasser bissfest (al dente) garen, am besten zwischendurch kontrollieren.

Es gibt eine Vielzahl von Saucen und Füllungen, die zu diesen Nudeln passen.



Kaiserschmarrn

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
 30 g Rosinen, in Rum getränkt
 30 g Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 370 ml Milch
 50 g Butter
 125 g Mehl
 Puderzucker, Salz

Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß mit Vanillezucker sehr steif schlagen. Eigelb, Zucker und Salz schaumig schlagen. Milch und nach und nach Mehl unterrühren. Rosinen und das geschlagene Eiweiß unter den Teig heben. Butter in einer Pfanne erhitzen, Teig dazugeben und bei kleiner Hitze braten, bis Unterseite gebräunt ist. Wenden bis alles leicht angebraten ist, dabei zerreißen. Mit Puderzucker bestreuen und auf Tellern anrichten. Als Beilage Zwetschgenkompott.



Crema Catalana

Zutaten für 4 Personen:

6 Eigelb
 50 g Speisestärke
 50 g Zucker
 4 EL Zucker zum Bestreuen
 750 ml Milch
 abgeriebene Schale einer 1/2 Zitrone

Speisestärke in 150 ml Milch auflösen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Stärkemilch dazugeben und verrühren. Die übrige Milch mit der Zitronenschale aufkochen und unter Rühren heiß zum Eigelb gießen. Auf mittlerer Hitze so lange rühren, bis die Stärke bindet und eine Creme entsteht. Kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen und in ein kaltes Wasserbad stellen. In 4 Schalen aufteilen und abkühlen lassen. Mit je einem Esslöffel Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.



Salzburger Nockerln

Zutaten für 4 Personen:

5 Eiweiß
 3 Eigelb
 170 g Zucker
 Mark von 2 Vanilleschoten
 30 g Speisestärke
 20 g Mehl
 80 ml Milch
 30 g Butter
 1 Prise Salz

Eiweiß mit Salz schlagen, nach und nach den Zucker einstreuen und schlagen, bis Eischnee fest ist. Eigelb mit Stärke und Mark von einer Vanilleschote glattrühren. 1/3 vom Eischnee unterheben und das Mehl darauf sieben. Den restlichen Eischnee vorsichtig darunter heben. Backofen auf 200 Grad erhitzen. In einem Topf Milch mit Butter und dem restlichen Vanillemark erhitzen und in eine feuerfeste Form geben. Die Nockerlnmasse in drei Stücke teilen und nebeneinander hineinlegen. Im Backofen 15-20 min backen. Schmeckt gut mit Fruchtsauce.



Crispelle mit Spinat

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

2 Eier

125 g Mehl

1/4 l Milch

20 g geschmolzene Butter

Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

2 Eier

500 g Blattspinat

200 g abgetropften Sahnquark

100 g geriebener Parmesan

1/4 l Schlagsahne

20 g Butterschmalz,

Salz, Pfeffer

Teig rühren, 1 Std ruhen lassen. Spinat in Topf unter Hitze zusammenfallen lassen, abgießen, gut auspressen, fein pürieren, mit Quark, 2 EL Parmesan, Eiern, Salz und Pfeffer mischen. Pfanne 18 cm Ø mit Schmalz ausfetten und 8 Crispelle backen. Mit Spinatfarce bestreichen, aufrollen, in ausgefettete feuerfeste Form legen. Sahne und den restlichen Parmesan darübergießen. Bei 250 Grad 15-20 min backen.



Setzeier in Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 große Dosen Tomaten (à 850 g)

4 EL Olivenöl

Lorbeerblatt

1 TL Oregano

Salz, Pfeffer, Zucker

In großer Pfanne gehackte Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomaten durch ein Sieb dazu streichen, Lorbeer dazu geben. Bei mittlerer Hitze dick einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Mulden in die Tomatensauce drücken und Eier hineingleiten lassen. Im Backofen bei 180 Grad 10-15 min stocken lassen. Mit frischem Brot servieren.



Zucchini-Eierkuchen

Zutaten für 4 Personen:

6 Eier

3 Stengel Majoran

1 Bund glatte Petersilie

600 g feste Zucchini

2 EL Mehl

6 EL Olivenöl

4 EL Milch

1 EL Pecorino

Salz, Pfeffer, Fett für die Form

Zucchini putzen und in Scheiben schneiden, in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini von beiden Seiten goldbraun braten. Eier mit Milch und Käse verquirlen, salzen und pfeffern, die gehackten Kräuter dazugeben. Eine feuerfeste Form ausfetten, Zucchinischeiben hineinschichten und mit der Eier-Milch übergießen. Im Backofen bei 250 Grad 20 min backen.



Eierpunsch

Zutaten für 4 Gläser:

4 Eier
75 g Zucker
1/2 TL Zimt
1/2 Vanilleschote
1/2 Zitrone
3 EL Rum
375 ml Weißwein

Eier trennen. Eigelbe in eine Schüssel geben, Zucker, Zimt und Zitronensaft hinzufügen und 10 min schaumig schlagen. In einen großen Topf geben, Rum und Weißwein dazugießen. Bei kleiner Flamme langsam erwärmen (nicht über 65 Grad, da sonst das Ei gerinnt). Vom Herd nehmen und noch etwas weiter schlagen.



Eierlikör

Zutaten für 8 Gläser:

4 Eier
2 EL Zucker
6 EL Sahne
2 – 3 EL Brandy

Eier trennen. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die kalte Sahne und den Brandy unterrühren.
Prost!



Zabaione

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
60 g Zucker
9 cl Marsala (südtalienischer
Dessertwein)

Eier trennen. Eigelbe und Zucker in eine Schüssel geben. In einem größeren Topf heißes Wasser zum Kochen bringen, die Schüssel einhängen, den Marsala zugeben und über dem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen und eine Zeit lang weiterschlagen, damit die Zabaione nicht stockt. Schmeckt sehr gut mit frischen Früchten, z.B. Erdbeeren.



Eiersalat

Zutaten für 4 Personen:

9 Eier
3 Kartoffeln
Salz
2 Äpfel (z. B. Braeburn)
3 EL Zitronensaft
2 Stangen Staudensellerie mit Grün
50 g Walnuskerne
6 EL Salatmayonnaise
250 g Sahnejoghurt
Cayennepfeffer
Zucker
Gartenkresse

Kartoffeln garen, pellen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Eier hart kochen und 8 Eier grob würfeln. Äpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Sellerie mit Grün in dünne Scheiben schneiden.

Walnuskerne zerdrücken.

Mayonnaise, Joghurt, Pfeffer, Zucker, Salz und 75 ml kaltes Wasser verrühren.

Kartoffel- und Eierwürfel, 3/4 der Walnüsse, Apfel- und Selleriescheiben vorsichtig in die Sauce rühren.

Das verbliebene Ei halbieren und den Salat damit garnieren, mit Kresse und den restlichen Walnüssen bestreuen.



Käsekuchen

Zutaten für den Teig:

1 Ei
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
70 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
70 g Butter
Salz

Zutaten für die Füllung:

3 Eier
750 g Magerquark
150 g Zucker
Abrieb einer Zitrone
1/4 l Milch
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 Päckchen Vanillezucker
Salz

Zutaten für den Teig kneten, Kugel formen, in Folie einwickeln und 30 min kühl stellen.

2/3 des Teigs auf den Boden einer eingefetteten Springform auslegen, den Rest zu einer Rolle formen, an den Rand der Springform legen und mit den Fingern zu einem Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel einige Male einstechen und 15 min bei 175 Grad backen.

3 Eier trennen, 2 1/2 Eigelbe mit Quark, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Salz schaumig rühren, Milch und Zitronenabrieb langsam dazugeben.

Eiweiße steif schlagen, vorsichtig unterheben, auf den Teigboden geben und glatt streichen. Das 1/2 Eigelb mit 1 EL Milch verrühren, den Kuchen damit bestreichen und 60-70 min bei 150 Grad backen.



Süße Eierpfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

5 Eier
100 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
1/4 l Milch
je 1 Messerspitze Salz und Backpulver
etwas Fett zum Braten

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Milch einrühren. Salz, Backpulver und Mehl vermischen und nach und nach unterrühren.

In eine beschichtete Pfanne großzügig Fett geben, erhitzen und jeweils eine Suppenkelle des Teigs in der Pfanne verteilen. Wenn die Oberfläche stockt, wenden und die Unterseite fest werden lassen.

Schmeckt sehr gut mit Marmelade, Sahne oder frischen Früchten und Puderzucker.





Solei

10 Eier
4 EL Satz
2 TL weiße Pfefferkörner
3 Knoblauchzehen

Alle Zutaten in 1 Liter Wasser aufkochen und 5 min kochen lassen.
Die Eier mit der Flüssigkeit in ein Einmachglas geben. Die attraktive Färbung kann man mit der Zugabe von Rote Beete-Saft erreichen. Gekühlt sind die Eier im Glas mehr als einen Monat haltbar.



Apfelfannkuchen mit Speck

Zutaten für 4 Personen:
3 Eier
240 g Mehl
1/2 l Milch
7 EL Zucker
150 g Butter
4 EL Pflanzenöl
2 Äpfel
12 Scheiben Frühstücksspeck

Mehl, 3 EL Zucker und 1/4 l Milch mit einem Schneebesen glatt rühren. Den Rest der Milch und die Eier nach und nach unterrühren. Butter in kleinem Töpfchen so lange erhitzen, bis sie goldgelb ist (Nussbutter) und langsam in den Teig rühren.

Die geschälten und entkernten Äpfel in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 1/4 des Teigs gleichmäßig darin verteilen. 1/4 der Apfelscheiben in den noch flüssigen Teig drücken, mit 1 EL Zucker bestreuen.

Wenden und auf der Apfelseite noch ca. 2 min braten. Den Speck kross rösten und den fertigen Pfannkuchen damit belegen.

Mit Ahornsirup begossen wird daraus ein typisch amerikanisches Frühstück.



Italienische Frittata

Zutaten für 4 Personen:
5 Eier
200 g Zucchini
1 Prise gemahlene Fenchelsamen
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
5 EL Olivenöl
4 EL Aioli
grob gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz

Eier in einer Schüssel mit 1 Prise Salz und dem Fenchelsamen mit einer Gabel verschlagen. Zucchini und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Rosmarinnadeln grob schneiden. In einer Pfanne in heißem Olivenöl Knoblauch goldgelb anschwitzen, Zucchini und Rosmarin hinzugeben und 5 min leicht anbraten. Mit den verschlagenen Eiern bedecken und 1/2 min in der Pfanne erhitzen.

Bei 180 °C im Backofen 8–10 min backen, bis die Frittata aufgegangen und goldgelb ist. Danach auf eine Brett stürzen, abkühlen lassen, in 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit Aioli und schwarzem Pfeffer bestreut servieren.





Kartoffel-Eier-Kuchen

Zutaten für 2 Personen:

3 Eier
400 g mehlig kochende Kartoffeln
1/2 Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
1 EL Butter
100 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und 10 min fast gar kochen.

Zwiebel schälen und würfeln, Petersilie klein hacken, Zwiebel in heißer Butter glasig andünsten und Petersilie untermischen, abkühlen lassen.

Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter die Zwiebel heben.

Kartoffeln unter Eier-Mischung rühren und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 15 min stocken lassen.



Käse-Omelett

Zutaten für 2 Personen:

6 Eier
50 g Bergkäse (z. B. Gruyère)
Salz, Pfeffer
1 EL Öl
1 EL Butter

Käse reiben, Eier in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig mit einer Gabel verquirlen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.

Verquirlte Eier zugeben und bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Mit einem Schaber einige Male zusammenschieben und 2-3 min bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit Käse bestreuen und den Käse schmelzen lassen. Das Omelette zur Hälfte überklappen und 1-2 min zu Ende garen.

Man kann das Omelett füllen, z.B. mit Champignons oder Tomaten.



Senf-Eier

Zutaten für 2 Personen:

4 Eier (Kl. M)
2 El Butter
1½ EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe
50 ml Schlagsahne
1 TL grober Senf
3 TL scharfer Senf
Zucker
½ Bund Gartenkresse

Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Gemüsebrühe und Schlagsahne nach und nach einrühren, aufkochen und bei milder Hitze 15 min unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Eier 6 min kochen, abschrecken und schälen.

Die Sauce mit Senf, Salz und einer Prise Zucker würzen (nicht mehr aufkochen lassen!). Die Eier in die Sauce geben und kurz erwärmen. Mit der Gartenkresse bestreuen.

Dazu passen Salzkartoffeln.