

# Eier



© goodz - Fotolia.com

## Verwendung:



Kochen  
Dünsten



Braten  
Schmoren



Backen  
Überbacken



Rohkost  
Salat

Neben Frühstücksei, Spiegel- und Rührei ist das Hühneri in der Küche sehr vielseitig verwendbar: z. B. fürs Panieren und als Lockerungs- und Triebmittel beim Backen.

## Passt auch zu:



Kartoffeln, z. B.  
Salz- oder Bratkartoffeln



Brot



Salat (hartgekocht)

## Lagerung:



Kühlen  
Gefrieren

**Rohe Eier** und **hartgekochte Eier** in der Schale halten sich im Kühlschrank **4 Wochen ab Legedatum**. Kalt angerührte Speisen, die rohe Eier enthalten, max. 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren. **Aufgeschlagene rohe Eier (nicht in der Schale!)** kann man auch einfrieren. Sie halten bei **-18 Grad Celsius** rund ein halbes Jahr.



## Tipp:

Um sich vor **Salmonellen** zu schützen, sind **folgende Regeln** zu beachten:

- Eier **immer im Kühlschrank** aufbewahren,
- für Speisen, die **rohe Eier** enthalten (z. B. Zabaione), nur ganz frische Eier verwenden, Reste nicht aufheben,
- **Frühstückseier** in kochendes Wasser legen und **mindestens 5 Minuten** brodeln lassen,
- wenn das **Eigelb geronnen** ist, besteht keine Salmonellengefahr. Wer also sichergehen möchte, brät Spiegeleier beidseitig,
- Eier, deren **Mindesthaltbarkeitsdatum** abgelaufen ist, nur noch durcherhitzt verzehren,
- Eier mit **beschädigter Schale** sofort verbrauchen und nur für durcherhitzte Speisen verwenden.



# Nudelomelett

100 Gramm Spaghetti  
1 Zwiebel  
250 Gramm Zucchini  
und/oder Paprika  
4 Eier

50 Gramm Schnittkäse,  
z. B. Gouda, Edamer oder  
Emmentaler  
Salz, Pfeffer  
2 plus 1 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit: circa **45 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.



Eignet sich  
auch gut  
zur Verwer-  
tung von  
Nudelresten.

**Spaghetti** nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Dann die Nudeln in kleine Stücke schneiden.



2.



In der Zwischenzeit die **Zwiebel** schälen und sehr fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



3.



**Zucchini** und **Paprika** waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.



4.



**Eier** und **Käse** in einer großen Schüssel verquirlen. **Nudeln** und **Gemüse** dazugeben und unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Pflanzenöl** in einer möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. Die **Eiermasse** einfüllen und bei mittlerer Temperatur **10 Minuten** stocken lassen.



5.



Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Falls nötig, das Omelett mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen. Mit Hilfe eines großen Tellers umdrehen und **nochmal 5 Minuten** garen. Bevor das Omelett wieder in die Pfanne kommt, **einen Esslöffel Pflanzenöl** in die Pfanne nachgießen. (Wenden des Omeletts: großen Teller auf die Pfanne auflegen, festhalten und zusammen umdrehen. Omelett mit der ungegarten Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten lassen.)