

Spiegelei, Rührei, Omelette: Variationen vom Frühstücksei

Zutaten für die Spiegeleier (für 2 Personen):

- 2 Eier
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 EL Butter
- 400 g Baby-Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 30 g Parmesan
- 2 EL alter Balsamico

Eier mit Rosmarin in ein Gefäß legen, gut verschließen und 3 Tage an einem kühlen Ort lagern. Das Rosmarin-Aroma diffundiert durch die poröse Kalkschale und verleiht dem Ei einen ganz besonderen Geschmack.

Baby-Spinat waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Den Spinat dazugeben und circa 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die aromatisierten Eier am Pfannenrand aufschlagen und in die Pfanne setzen. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Tipp: Nur das Eiweiß salzen, das Eigelb pfeffern.

Die Spiegeleier auf Teller platzieren, den gedünsteten Spinat drumherum verteilen. Etwas Parmesan darüber hobeln und mit Balsamico beträufeln.

Zutaten für das Rührei:

- 4 Eier
- 50 ml Sahne
- Salz
- Muskat
- 1 TL Butter
- 50 ml kalte Milch
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Joghurt
- 1 EL süßer Senf
- 1 EL scharfer Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- 0,5 Zitrone

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Circa 1 Viertel davon zum Anrichten zur Seite stellen. Zitrone auspressen.

Restliche Schnittlauch-Röllchen, Crème Fraîche, Joghurt, beide Senfsorten und Zitronensaft vermischen. Die Soße mit 1 Prise Salz abschmecken.

Eier durch ein Passiersieb streichen, um die Hagelschnüre zu entfernen. Mit 1 Prise Salz, Sahne und etwas Muskat gut verquirlen.

Butter in einer beschichteten Pfanne bei niedriger Temperatur schmelzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und langsam erhitzen. Sobald die Masse stockt (nach circa 2 Minuten bei mittlerer Hitze), vorsichtig und permanent mit einem Pfannenheber circa 3 Minuten rühren.

Tipp: Das Rührei sollte zwar gestockt sein, aber noch seinen Glanz haben. Sobald dieser Punkt erreicht ist, Eiermasse mit 1 kleinen Schuss kalter Milch ablöschen. Das verhindert das Weitergaren.

Das fertige Rührei auf Tellern anrichten. Je 1 EL kalte Soße auf dem Rührei platzieren, 1 weiteren EL Soße um das Rührei herum verteilen. Mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Zutaten für das Omelette:

- 4 Eier
- 2 EL Dashi
- 2 EL Reiswein
- Öl

Statt eines "normalen" Omeletts wird eine japanische Variante (Tamagoyaki) zubereitet. Dafür wird das Omelett aufgerollt.

Eier, Dashi und Reiswein in einer Schüssel verquirlen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auf mittlere Hitze erwärmen. Am besten gelingt das Gericht in einer rechteckigen japanischen Omelette-Pfanne (Tamagoyaki-Pfanne).

Eine dünne Schicht der Eiermasse in die Pfanne geben. Sobald das Ei stockt, die Schicht vorsichtig mit einem Pfannenwender aufrollen und an die Seite der Pfanne schieben. Erneut eine dünne Schicht Eimasse einfüllen. Sie darf ruhig etwas unter die Rolle an der Seite fließen. Die frische Schicht um die Rolle herumrollen, sobald die Masse anfängt zu stocken. Mit der restlichen Eimasse ebenso verfahren. So wird die Rolle immer dicker.

Die Rolle in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Tipp: Wer mag, kann die Tamagoyaki auf Bananenblättern anrichten. Es gibt sie im Asiamarkt. Die Blätter vorher mit etwas Öl bestreichen, dann glänzen sie schön.

Sendetermin: 09.04.2023

Koch/Köchin: Björn Freitag

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen