

Die besten Ei-Gerichte von Spitzenkoch Björn Freitag

- Eggs Benedict
- Bauernfrühstück mit Bratenresten
- Türkisches Rührei
- Birnen-Pfannkuchen mit Radicchio und Gorgonzolasoße
- Krokette mit verlorenen Eiern und Senf-Kräuter-Schaum
- Spaghetti alla Carbonara
- Crema catalana
- Kaiserschmarrn mit flambierten Korn-Pflaumen
- Kleine Pfannkuchen mit Waldbeeren und Vanillesahne
- Vanillesauce

Frühstück/ kleine Gerichte

Eggs Benedict

Zutaten für zwei Personen:

- 50 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Wacholderbeere
- 200 g Butter
- 150 g frischer Blattspinat
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz
- 4 Speckscheiben (à 10 g)
- 3 frische Eier
- 1 Scheibe Toast
- 50 ml Essig
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Zubereitung:

- In einem Topf Weißwein mit einem Lorbeerblatt und einer Wacholderbeere reduzieren – d.h. so lange köcheln lassen, bis nur noch 1-2 Esslöffel Flüssigkeit übrig sind.
- Die Butter in einem Topf bei geringer Hitze leicht aufkochen. Auf der Oberfläche bildet sich ein weißer Schaum, diesen mit einem Schaumlöffel abschöpfen oder die Butter durch ein feines Sieb geben. Die geklärte Butter wird weiterverarbeitet, den Schaum entsorgen.
- Den Spinat von dicken Stängeln und braunen Stellen befreien. Gut waschen und abtropfen lassen. In etwas Olivenöl anschwitzen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Speck in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten.

- Ein Ei trennen und das Eigelb zusammen mit der Weißweinreduktion (Lorbeerblatt und Wacholder vorher entfernen) bei niedriger Hitze mit einem Schneebesen aufschlagen, bis die Masse cremig wird. Den Topf vom Herd nehmen und die geklärte Butter löffelweise hineinrühren. Eventuell noch mal auf dem Herd unter Rühren erhitzen, aber nur bei geringer Hitze, sonst gerinnt die Sauce. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Einen Topf mit Wasser und einem Schuss Essig aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren, bis keine Blasen mehr zu sehen sind. Zunächst ein Ei vorsichtig in eine Kochkelle schlagen. Das Wasser nun mit einem Löffel umrühren, bis ein Strudel entsteht. In diesen Strudel das Ei aus der Kelle gleiten lassen. Der Strudel sorgt dafür, dass das Eiweiß das Eigelb umhüllt. Notfalls mit einer Gabel etwas nachhelfen. Mit dem zweiten Ei ebenso verfahren.
- Eieri 3-4 Minuten ziehen lassen, das Eiweiß ist nun fest, das Eigelb noch wachweich. Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Anrichten:

- Toasts goldbraun anrösten, den Spinat darauf platzieren.
- Darauf den Speck und etwas Sauce Hollandaise.
- Zuletzt das pochierte Ei obenauf setzen und alles noch mal mit Hollandaise überziehen.
- Salzen, mit Schnittlauchröllchen garnieren. Heiß servieren.

Bauernfrühstück mit Bratenresten**Zutaten für vier Portionen:**

- 6–8 Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln vom Vortag
- Olivenöl zum Braten
- 1 Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 8 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 4 Scheiben kalter Schweinebraten
- 100 ml Bratensauce
- Rucola zum Garnieren

Zubereitung:

- Kartoffeln ggf. schälen, in die Pfanne schneiden und in Olivenöl kross anbraten.
- Zwiebel schälen und dünne Halbringe schneiden.

- Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Das Grüne beiseitestellen, das Weiße ebenfalls fein schneiden und zusammen mit der Zwiebel nach dem Wenden der Kartoffelscheiben mit in die Pfanne geben.
- Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen und mit Mineralwasser verquirlen.
- Wenn die Kartoffeln kross sind, Eiermasse dazu in die Pfanne gießen und unterheben. Kurz garen. Die Eiermasse soll noch etwas feucht und leicht glänzend sein.
- Schweinebraten in Scheiben schneiden und in der Bratensauce ganz sanft erwärmen (nicht kochen!), damit das Fleisch saftig bleibt.
- Das Grüne von den Frühlingszwiebeln längs aufschlitzen, die Stücke glatt übereinanderlegen und längs in ganz schmale Streifen schneiden.
- Kartoffeln auf Teller verteilen und den Braten mit der Sauce darauf anrichten. Mit grob gemahlenem Pfeffer würzen und mit dem Grün der Frühlingszwiebeln sowie mit Rucola garnieren.

Türkisches Rührei

Zutaten für vier Portionen:

- 4 schmale grüne Spitzpaprika (alternativ: 2 grüne Paprika)
- Olivenöl zum Braten
- 4 Strauchtomaten
- Fleur de Sel (Meersalzflocken)
- edelsüßes Paprikapulver
- rosenscharfes Paprikapulver
- 8 Eier
- Koriander oder glatte Petersilie
- türkisches Fladenbrot zum Servieren

außerdem:

- Schüssel mit Eiswasser

Zubereitung:

- Paprikaschoten waschen, vom Stielansatz befreien, entkernen und fein würfeln. In einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen.
- Die Tomatenpelle einritzen, Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, dann in Eiswasser abschrecken. Häuten, entkernen und vierteln.
- Tomaten mit in die Pfanne zur Paprika geben, mit Fleur de Sel sowie Paprikapulver würzen und das Gemüse kurz schmoren.
- Die Eier in die Pfanne schlagen und erst dann alles verrühren.
- Koriander abzupfen und darüberstreuen.
- Das Fladenbrot rösten und mit dem Rührei servieren.

Hauptgerichte

Birnen-Pfannkuchen mit Radicchio und Gorgonzolasoße

Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Zwiebel
- Pflanzenöl zum Braten
- ½ sehr reife Birne (Sorte nach Belieben)
- ½ feste Birne (Sorte nach Belieben)
- 80 g Gorgonzola
- 2 Eier
- 1 EL Zucker
- ½ l Milch
- 100 g Mehl
- Salz
- 2 EL Crème double (Doppelrahm)
- 3 EL gehackte Petersilie
- ½ Kopf Radicchio

Zubereitung:

- Zwiebel pellen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anschwitzen.
- Reife und unreife Birne schälen und in grobe Stücke schneiden. In die Pfanne zu den Zwiebeln geben.
- Für den Pfannkuchenteig Eier trennen. Eischnee mit Zucker mischen und sehr steif schlagen.
- 250 ml Milch mit Eigelben und ½ TL Salz aufschlagen, dann nach und so viel Mehl zugeben, bis ein sämiger Teig entstanden ist. Schließlich den Eischnee unterheben.
- Teig zu den Zwiebeln und den Birnen in die Pfanne geben und gut verteilen.
- Den sehr dicken Pfannkuchen mit Deckel bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten garen. Wenn die Oberfläche trocken und der Boden leicht gebräunt ist, den Pfannkuchen wenden (ggf. mit Hilfe eines großen Tellers) und von der anderen Seite braun werden lassen.
- **Für die Soße** 250 ml Milch in einen Topf geben. Crème double und Gorgonzola hinzufügen und das Ganze bei mittlerer Temperatur reduzieren lassen, dabei immer wieder mit dem Schneebesen umrühren. Fertige Soße mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
- Zusammen mit der gehackten Petersilie auf dem Pfannkuchen verteilen.

Anrichten:

- Pfannkuchen mit einem Pfannenwender auf ein Schneidebrett geben, halbieren und auf zwei Tellern anrichten.

- Die Käsesoße sollte jetzt eingekocht sein und eine cremige Konsistenz haben. Über dem Pfannkuchen verteilen.

Spaghetti alla Carbonara

Spaghetti Carbonara mal anders: Erbsen, Zuckerschoten und Chili geben dem klassischen Gericht eine besondere Note.

Zutaten für zwei Personen:

- 300 g Spaghetti
- Salz
- 50 g Speck (dünne Scheiben ohne Schwarte)
- 50 ml Olivenöl
- 8 Zuckerschoten
- 1-2 Chilischoten (Schärfe nach Belieben)
- 50 g junge Erbsen
- 4 Eier (Größe M)
- 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- In einem Topf mit 3,5 Liter Wasser und einem TL Salz die Spaghetti kochen.
- Den Speck würfeln und in einem Topf mit einem Schuss Olivenöl anschwitzen.
- Die Zuckerschoten und Chilischoten waschen, kleinschneiden und mit den Erbsen zum Speck geben.
- 2 ganze Eier und 2 Eigelbe in eine Schüssel schlagen und die Gemüsebrühe einrühren.
- Sobald die Spaghetti al dente gekocht sind (etwas Biss sollten sie noch haben) abschütten und in den Topf mit dem Speck und den übrigen Zutaten geben. Die Hitze reduzieren.
- Nun die Eiermasse dazugeben und unterrühren. Bei milder Hitze etwa 2 Minuten binden lassen (Achtung! Bei zu hoher Temperatur stockt das Ei).
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Kroketten mit verlorenen Eiern und Senf-Kräuter-Schaum

Zutaten für zwei Portionen:

- 4 große Kartoffeln, mehlig kochend
- Salz
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- ca. 50 ml Weißweinessig

- 2 EL Kartoffelstärke
- Muskat
- ca. 100 g Paniermehl oder Semmelbrösel
- 250 ml Fond (Gemüse, Kalb oder Rind)
- Rapsöl
- 1 EL mittelscharfen Senf
- 1 EL Honigsenf
- 2 TL Zucker
- 80 ml Sahne
- Pfeffer
- 4 Eier (sehr frisch!)
- 1 Zweig Estragon
- 1 Zweig glatte Petersilie

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser ganz weichkochen.
- Zwiebeln putzen, in kleine Würfel schneiden und in Butterschmalz anschwitzen.
- Für die Eier in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Essig und etwas Salz zugeben.
- Kartoffeln abgießen, auskühlen lassen und stampfen. Kartoffelstärke und die Hälfte der Röstzwiebeln untermischen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Teig gut kneten und dann zu dicken, langen Würsten (Durchmesser ca. 3 cm) formen, diese in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Kroketten zwischen den Handflächen glatt rollen und anschließend rundherum in Paniermehl wenden.
- Fond zu den restlichen Zwiebeln geben und alles 10 Minuten bei offenem Deckel gut köcheln lassen.
- Reichlich Rapsöl in einer Pfanne gut erhitzen, es sollte ca. 1 cm hoch stehen. Kroketten darin rundherum kross anbraten. Immer wieder wenden.
- Senf, Zucker und Sahne zu der Soße geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ein paar Minuten aufkochen lassen.
- Ei aufschlagen, in eine große Suppenkelle geben und vorsichtig in das knapp siedende (rund 90 Grad heiße) Essigwasser gleiten lassen. Sofort mit einer Gabel oder einem Löffel das Eiweiß um das gesamte Eidotter herum verteilen. Denselben Vorgang mit den anderen Eiern wiederholen. Eier einige Minuten ziehen lassen.
- Senfsoße mit dem Pürierstab schaumig schlagen.
- Kroketten aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- Reichlich Soße auf den Tellern verteilen. Eier mittig drauf platzieren. Je drei bis vier Kroketten neben den Eiern anrichten und mit Kräutern bestreuen.

Desserts

Crema catalana

Zutaten für vier Portionen:

- 750 ml Milch
- 50 g Zucker
- 2 TL Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 50 g Speisestärke
- 6 Eigelb
- 4 EL brauner Rohrzucker

Außerdem:

- 4 spanische Tonschälchen oder andere ofenfeste Formen
- Küchen-Bunsenbrenner

Zubereitung:

- In einem Stieltopf 375 ml Milch mit Zucker und Zitronenabrieb erhitzen.
- Die Speisestärke mit der restlichen Milch und dem Eigelb glatt rühren.
- Eiermilch zur heißen Milch in den Topf gießen. Bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine dickliche Creme entsteht. (Sie darf aber auf keinen Fall kochen!)
- Vom Herd nehmen, die Creme auf vier Tonschälchen verteilen und abkühlen lassen. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Unmittelbar vor dem Servieren jede Portion gleichmäßig mit 1 EL Rohrzucker bestreuen.
- Den Zucker mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

Kaiserschmarrn mit flambierten Korn-Pflaumen**Zutaten für vier Portionen:**

- 4 EL Rosinen
- ca. 8 cl Doppelkorn
- 300 g Pflaumen
- 4 EL Zucker
- 4 Eier
- 125 g Weizenmehl
- 125 ml Milch
- Salz
- 50 g flüssige Butter
- 1 TL Butterschmalz
- Puderzucker

Zubereitung:

- Die Rosinen in 6 cl Doppelkorn einweichen.

- Pflaumen waschen, entkernen, in Spalten schneiden und in einer Schale mit 2 EL Zucker ca. 1 Stunde Saft ziehen lassen.
- Eier trennen. In einer Schüssel Eigelb mit Mehl, Milch, einer Prise Salz und 1 EL Zucker mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
- Die flüssige Butter dazugeben und untermischen.
- Die Rosinen abgießen und in den Teig geben. Wer mag, kann noch einen Schuss Korn zufügen.
- In einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät das Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen. Eischnee unter den Teig heben.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Eine beschichtete Pfanne mit ofenfestem Griff erhitzen, Butterschmalz hineingeben. Je nach Pfannengröße den Kaiserschmarrn portionsweise zubereiten. Den Teig mit einer Kelle in die Pfanne geben, er sollte 1,5–2 cm hoch stehen. Eine Minute backen. Anschließend die Pfanne für 5–8 Minuten in den Backofen stellen.
- Sollte der Teig von oben nicht braun werden, für die letzten 2 Minuten die Grillfunktion einschalten.
- Wenn der Kaiserschmarrn Farbe angenommen hat, aus dem Ofen holen, auf ein Brett stürzen und mit Löffel und Gabel zerpfücken.
- Restlichen Teig auf die gleiche Weise verarbeiten.
- In einer Pfanne die Pflaumen erhitzen, restlichen Korn hinzugeben und flambieren.
- Warmen Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben, auf Tellern anrichten und jeweils 2–3 EL von den Pflaumen daraufgeben.

Kleine Pfannkuchen mit Waldbeeren und Vanillesahne

Zutaten für vier Portionen:

- 2 Eier
- 3 EL Zucker
- 75 g Weizenmehl
- 200 ml Milch
- Salz
- 1 EL Butter
- 500 g Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren
- Puderzucker zum Bestreuen
- 200 g Sahne
- Mark von 1 Vanilleschote

Außerdem:

- 4 Dessertringe (ca. 10 cm Durchmesser)

Zubereitung:

- Eier trennen. Eiweiß mit 2 EL Zucker zu Schnee schlagen.

- In einer Schüssel Eigelb mit dem Mehl verrühren, dann die Milch einarbeiten, zum Schluss den Eischnee unterheben, mit einer Prise Salz würzen.
- Eine ofenfeste Pfanne mit der Butter erhitzen und die Dessertringe hineinstellen.
- Pfannkuchenmasse auf die vier Ringe verteilen und kurz angehen lassen.
- Beeren putzen, waschen, trocken tupfen und einen Teil auf die Ringe verteilen, mit Puderzucker bestäuben.
- Backofengrill vorheizen.
- Die Pfanne in den Backofen stellen und die Pfannkuchen wenige Minuten gratinieren.
- Sahne mit Vanillemark, einer Prise Salz und 1 EL Zucker steif schlagen.
- Pfannkuchen aus den Ringen lösen, mit den restlichen Beeren auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.
- Dazu die Vanillesahne servieren.

Vanillesauce

Die Soße schmeckt u.a. zu trockenem Gebäck, Obstsalat oder Schokopudding.

Zutaten:

- 6 Eier (Größe M)
- 2 Vanilleschoten
- 50 g Zucker
- 75 ml Sahne
- 75 ml Milch

Zubereitung:

- Die Eier trennen, die Eigelbe in eine runde Metallschüssel geben (zum Aufschlagen auf dem Wasserbad).
- Die Vanilleschoten aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zu den Eigelben geben.
- Zucker, Sahne und Milch hinzufügen und alles gut verrühren.
- Auf dem Herd einen Topf mit Wasser auf mindestens 65 Grad erhitzen. Die Schüssel mit der Eimasse auf den Topf setzen und etwa 10 Minuten konstant rühren, bis die Sauce andickt und cremig ist. Die Schale sollte das Wasser nicht berühren!

Tipp: Die Eiweiße nicht wegwerfen, sondern zu Omeletts, Baiser oder Macarons weiterverarbeiten.