



Nach Ostern bleiben viele hart gekochte Eier übrig. Spitzenkoch Peter Henzek hat speziell für die WAZ-Leser zwei Rezepte in der Küche in seinem Saarner Restaurant ausprobiert. WAZ-Bild: Andreas Köhring

# Nur das Gelbe vom Ei

Einige Tipps rund um das traditionsreiche Oster-Symbol

Von Margitta Ulbricht

Ostern ist angerollt. Und damit das Fest auch das Gelbe vom Ei wird, „servieren“ wir ein paar praktische Tipps und Wissenswertes rund ums Ei.

Vornweg. Das Rätsel, ob nun das Huhn oder das Ei zuerst da war, kann an dieser Stelle ebenso wenig gelöst werden, wie die Frage nach der fachgerechten Entfernung der Schale eines Frühstückseis. Da spaltet sich die Bevölkerung in zwei Hälften - in Eierköpfer und Schalenerpuler.

Bei dieser Eierei treiben Profis den Frühstückskult mit einem Eierschalensollbruchstellenverursacher auf die Spitze. Das Gerät fixiert die Stelle, an

hochwertige Lebensmittel, den Müllschlucker satt machen. Darüber lachen ja die Hühner. Und wo der Hase kulinarisch lang läuft, zeigt Peter Henzek. Der mehrfach ausgezeichnete Spitzenkoch mit der wohl größten Kochschule im Ruhrgebiet, zeigte schon bei TV-Shows wie dem Kochduell, was er auf der Pfanne hat.

In der Küche seines Restaurants „Henzek“ in Saarn hat der 40-Jährige speziell für WAZ-Leser zwei Rezepte mit übrig gebliebenen Ostereiern ausgetüftelt. „Eigentlich verwende ich keine hart gekochten Eier in meiner Küche“, sagt Peter Henzek. „Aber ich sehe hier eine Herausforderung, etwas daraus zu machen.“ Und gemacht hat er was: Gefüllte Eier mit Sardellen und als exotisch-asiatische

direkt in die Speisen gelangen.“ Wer's dennoch lieber natürlich mag, kann die Eier auch in einem selbst gemachten Sud ziehen lassen - je nach Farbtintensität zwischen 15 Minuten und einer Stunde. Dabei werden die Zusätze aus der Natur mit ins Kochwasser gegeben.

Für rote Eier wird der Saft von Roten Beten mit einem guten Schuss Essig vermischt. Die

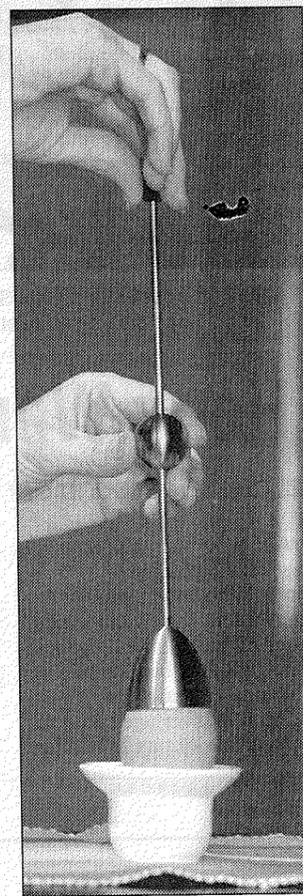
kochen. Übrigens sind harte Ostereier bei Zimmertemperatur bis ca. drei Wochen haltbar. Vorausgesetzt, dass sie keine Risse haben und frisch waren.

„Verwirrend sind die Angaben auf den Verpackungen“, weiß Susanne Groth. Deshalb bietet die Verbraucherzentrale einen Eierfrische-Messer kostenlos an (am Forum, ☎ 32025). Der Selbsttest funktioniert so: Frische Eier machen beim Schütteln kein Geräusch und sinken in einem Glas Wasser mit einem Teelöffel Salz zu Boden.

Die runden Köstlichkeiten sind nicht nur zum Essen, Verschenken und zu Deko-Zwecken da, sondern kommen bei Osterspielen so richtig ins Rollen. Beim „Titschen“ beispielsweise wird ein Osterei mit der spitzen Seite auf ein anderes geschlagen. Gewonnen hat der, dessen Ei heil geblieben ist. Der Verlierer muss seine abgeben.

Das Eierrollen geht so ähnlich wie Boccia und man kann es auch gut draußen spielen. Dabei wird ein Ei weg gerollt. Nacheinander müssen die Mitspieler versuchen, mit ihren Eiern dem ersten Ei so nahe wie möglich zu kommen. Der Gewinner erhält alle Eier, die im Spiel sind.

Kniffliger ist das „Ei am Berg“. Auf einem Tisch wird ein kleiner Berg aus Mehl oder Salz angehäuft, darauf kommt das Ei. Die um den Tisch herum sitzenden Mitspieler nehmen reihum mit einem Teelöffel Salz oder Mehl weg. Wer das Ei zum Kippen gebracht hat, scheidet aus. Nach einigen Runden bleibt ein Sieger übrig, der das Ei essen darf. Na dann, frohe Ostern!



Eierschalensollbruchstellenverursacher. WAZ-Bild: Otto

## TAUSENDJÄHRIGE EIER

Mit eingelegtem Ingwer

**Zutaten:** 4 Hühnereier hart gekocht, 300g Ingwer (frisch), 2 chinesische Pflaumen in Sake eingelegt, 1 rote Chilischote, 600 ml Essig, 150 g Zucker Salz, Miso-Gewürzmischung.

**Zubereitung:** 1. Eier schälen und vierteln. 2. Ingwer in dünne Scheiben schneiden und in Salz einlegen. Dann

trocken tupfen und beiseite stellen. 3. Essig und Zucker aufkochen. Die sauren Pflaumen dazugeben. Erneut aufkochen lassen; vom Herd nehmen. Abkühlen lassen und Ingwer, Salz, Miso und Chilischote zugeben.

Ziehen lassen, bis sich der Ingwer leicht rötlich verfärbt. Auf einer Servierplatte zusammen mit den Eiern anrichten.

der sich das Ei am besten aufschlagen lässt und perforiert die Schale, die dann nicht mehr zerbröckeln kann.

Ei-klar ist schon jetzt, dass nach Ostern wieder viele Eiweiß-, Vitamin-, Mineralstoff- und Cholesterin-Bomben, also

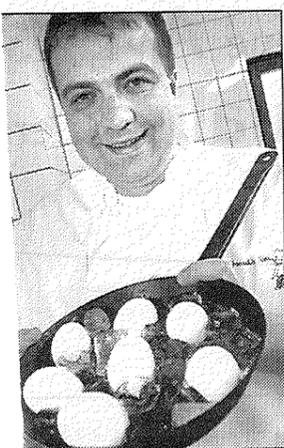
Variante die Tausendjährigen Eier (Rezepte s. Kästen).

Fast so alt wie die Menschheit selbst ist die Tradition, an Ostern Eier zu verschenken. In diesem Brauch wurzelt sowohl die heidnische Vorstellung von der Wiedergeburt, als auch der christliche Glaube an Wiederauferstehung. Das Färben und Verzieren zählt zu den ältesten Volkskünsten. Je reicher die Verzierungen, umso wertvoller waren die Eier. Vielfältig sind die Methoden.

Wer zu Ostern nicht nur sich selbst, sondern auch die Eier schön in Schale werfen will, der kann getrost zu den Farben in den Läden greifen. „Ostereier-Farben sind unbedenklich, seit ein gesundheitsschädlicher Farbstoff darin vor Jahren verboten worden ist“, sagt Susanne Groth von der Verbraucherzentrale. „Heute handelt es sich um Lebensmittelfarben, wie sie auch zur Süßigkeitenherstellung verwendet werden und so

Säure sorgt dafür, dass sich die Fettschicht auf der Schale löst und diese die Farbe besser annehmen kann. Spinat oder Petersilien- und Brennnesselblätter machen die Eier grün. Daneben eignen sich Zwiebelschalen und Kamillenblüten (gelb), Holundersaft (blau) und Preiselbeersaft (rosa). Nach dem Trocknen werden die Prachtstücke mit einem Tröpfchen Öl auf Hochglanz poliert.

Damit der Traum vom schönen Osterei nicht schon im Topf zerplatzt, sollten die Eier im kalten Wasser aufgesetzt werden und nach dem Aufwallen je nach Größe auf kleinerer Stufe zwischen 6 - 8 Minuten weiter



Ei, Ei: Peter Henzek zeigt, was er auf der Pfanne hat.

## GEFÜLLTES EI

Mit Sardellen

**Zubereitung:** 4 harte Eier, 4 Sardellenfilets, 3 TL Sahne, 1 TL Champagner-Senf, Pfeffer, 1 Spritzer Essig, etwas Kerbel, Petersilie oder Sprossen zur Dekoration. Eier schälen, halbieren, Eigelb auslösen. Eigelb mit den abgespülten Sardellenfilets durch ein Sieb streichen. Mit Senf und Sahne verrühren, abschmecken. Mit der Spritztüte in die Eierhälften füllen, mit Kräutern dekorieren.