

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Rühreier.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

widerstehen, so probire man es auf andere Arten: Mit zerstoßenem Zucker zu Schaum geschlagen lassen sie nichts zu wünschen übrig; für Magenkranke ist es zuträglicher, das Eiweiss in einem Glas Wasser zu verrühren u. s. f.

Für das Sieden der Eier muss man die Fristen kennen: Für weiche Eier 3 Minuten, für wachweiche 4 Minuten, für harte 5 Minuten. Zu bemerken ist, dass beim Sieden der Eier immer etwas Eiweiss durch die selbst unverletzte Schale aus- und dafür Kochwasser eintritt. Desswegen soll man nur reines Wasser nehmen. Werden Eier in der nächsten besten Brühe, die man gerade hat, gesotten, so nehmen sie den Geschmack derselben an. Reinlichkeithalber sollten alle Eier, welche man sieden will, vorher gewaschen werden. Bekanntlich darf man die Eier nicht gleich in kochendes Wasser legen, weil sonst die Schalen springen. Hartgesottene Eier lassen sich besser schälen, wenn sie in kaltem Wasser abgekühlt wurden.

Den ersten Rang unter den Eierspeisen behaupten die verschiedenen Arten von **Rühreiern**. Sie sollen nur aus Eiern und ein wenig Milch bestehen und in einer mässigen Menge Butter gebacken sein. Man achte darauf, dass sie eine lockere cremartige Masse darstellen und dass die Oberfläche nicht dunkel, sondern gleichmässig lichtbraun wird. Die feinere Küche verwendet dazu verschiedene pikante Dinge: Schinken, geräucherten Lachs, Trüffeln, Sardellen, Sauerampfer u. s. f. Kleine Quantitäten von diesen Dingen verbessern den immerhin etwas faden Geschmack der Eier sehr und fördern auch die Verdauung; weitaus in den meisten Fällen wird aber damit so verschwenderisch verfahren, dass die Speise nicht mehr für den diätetischen Tisch passt.

Eine besonders gute Eierspeise ist die ziemlich wenig bekannte **Fondue**. Von Brillat-Savarin haben wir folgendes Recept:

R. Nimm auf jeden Gast 2 Eier, verrühre sie kalt in ein Casserol, mische ein Drittheil gepulverten Emmenthaler Käse, ein Sechstheil Butter und auf jedes Ei, das genommen wurde, einen Esslöffel voll Milch dazu (Manche nehmen statt Milch ebensoviel weissen Wein). Jetzt wird die Pfanne auf ein lebhaftes Feuer gesetzt und unter beständigem Umrühren so lange darüber gelassen, bis das Eiweiss zu gerinnen anfängt. Dann nimm die Fondue schnell vom Feuer weg, damit die Gerinnung nicht zu weit vorschreitet, und würze tüchtig mit Pfeffer (Salz ist nicht nöthig, da der Käse schon den Salzgeschmack verleiht). — Die Servirplatte sowohl als die Teller müssen erwärmt sein.

**Eier in Bratensauce**, eine sehr zuträgliche und wohl-schmeckende Speise, die ebenfalls wenig bekannt ist. Die Composition eines sehr concentrirten Nahrungsmittels mit einem