

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Eier in Bratensauce.

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 Esslöfel 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

mildwürzigen Leimstoff darf schon vom chemischen Gesichtspunkte aus nur gelobt werden.

Omeletten, welche nur aus Eiern und Milch gemacht werden, mit einem Zusatz von Zucker, sind geeigneter für den diätetischen Tisch als jene mit Mehl.

Spiegeleier, vulgo „Ochsenaugen,“ sind häufig zu hart. Man trägt sie gewöhnlich in dem heissen Casserol auf, in welchem sie dann noch so lange fortbraten, bis das Eiweiss vollständig geronnen ist. Schwerverdaulich!

Endlich braucht die Küche noch Eier zum Klären, namentlich zum Klären der Gelées. Wenn man Eier in trüben Flüssigkeiten erwärmt, so gerinnen die Eiweissflocken heraus, nehmen alle Unreinigkeiten in sich auf, steigen damit in die Höhe und können dann leicht abgeschöpft werden.

Eierschaum ist in der Küche sehr oft nöthig und das Schlagen desselben war bisher das regelmässige Kreuz der Kochjungfern. Seitdem nun der „Dover egg beater“ existirt, ist ihnen dieses Kreuz abgenommen. Das kleine, genial construirte, billige Maschienenchen sollte in keiner Küche fehlen, zumal da dasselbe auch zur Schnellbutterfabrication gebraucht werden kann (Näheres hierüber bei der Butter, 29. Capitel).

Verdauung und Nährwerth der Eier.

Im Ganzen genommen ist die chemische Zusammensetzung der Eier eine ziemlich einseitige. Der wichtigste Bestandtheil, nach welchem sie gewöhnlich beurtheilt werden, ist Eiweiss. Daher kommt es wohl, dass sie so schnell sättigen. Wird über das Gefühl von Sattsein hinaus gegangen, dann zeigen Kopfweh, Magendrücken, Brechneigung an, dass ein Fehler gemacht wurde. Da die Eier ein sehr concentrirtes Nahrungsmittel sind, so verdaut sie der Magen besser, wenn man so zu sagen ein Lösungsmittel dazu giesst. Hiezu eignet sich der Peccoethee besser als Wasser. Je nach dem Zustande, in welchem sich das Eiweiss befindet, sind die Eier bald so leicht verdaulich, dass sie sogar für Magenranke passen, bald so schwer, dass sie dem gesündesten Magen zu schaffen machen. Rohe Eier sind leichtverdaulich, aber nicht nach Jedermanns Geschmack; die weichgesottenen gehen besser; hartgesotten sind sie besonders schwer zu verdauen; ein einziges Stück kann Magenkrampf hervorrufen. Das geronnene Eiweiss ist nur durch starken Essig und andere Säuren wieder aufzulösen. Nach dem Gesagten ist die Zugabe der Eier zu Salaten als eine zweckmässige zu bezeichnen; nur sollte man die Eier nicht, wie es gewöhnlich geschieht, in 2 oder 4 Stücke zerschneiden, sondern pulverisiren; dann sind sie (aus mechanischen Gründen) leichter zu verdauen. Für ge-