



Unser Hofschatz: EIER

SCHLAU- & SCHLEMMERKARTE 
landservice.de

10 Eier-Geheimnisse

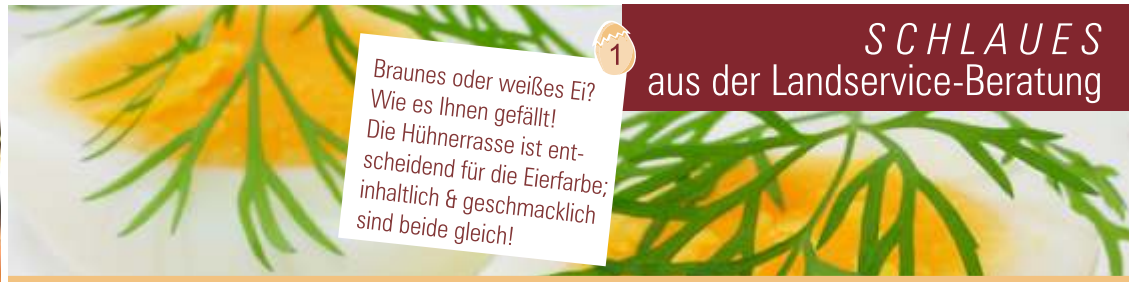


**Das sollte jeder
Landservice-Fan
einmal probiert
haben...**

Mit nestfrischen Eiern einfach Besonderes zaubern!

**Höfe, bei denen Sie leckere
Eier erhalten, finden Sie
unter www.landservice.de**

SCHLAUES
aus der Landservice-Beratung



1
Braunes oder weißes Ei?
Wie es Ihnen gefällt!
Die Hühnerrasse ist ent-
scheidend für die Eierfarbe;
inhaltslich & geschmacklich
sind beide gleich!

2
Es empfiehlt sich, Eier im
Kühlschrank aufzubewahren.
Die Zeitspanne vom Legen
bis zu dem angegebenen
Mindesthaltbarkeitsdatum
beträgt bei jedem Ei 28 Tage.

Danach Eier durcherhitzen!

3
Bei einem frischen aufge-
schlagenen Ei umschließt das
Eiklar hochgewölbt den Dotter.
Dieses Ei ist gut für Spiegeleier
geeignet. Bei einem älteren
Ei ist das Eiklar dünn und fließt
beim Aufschlagen auseinander.
Diese Eierpackung eignet sich
gut für hartgekochte Eier, da
sie sich leichter schälen lassen.

4
Frischetest: legen Sie das Ei
in ein Glas Wasser. Ist es frisch,
sinkt es zu Boden und liegt auf
der Seite. Bei einem sieben
Tage alten Ei steigt das stumpfe
Ende leicht nach oben. Ist das
Ei 2 bis 3 Wochen alt, steht es
senkrecht mit dem stumpfen
Ende nach oben im Glas.

5
Ein Trick, damit das Ei nicht
springt, wenn es ins Wasser
zum Kochen gelegt wird: Das
Anstechen des Eis mit einem
Eierpick oder einer Stecknadel
sorgt dafür, dass die im Ei ent-
haltene Luft entweichen kann.

6
Das Fünf-Minuten-Ei hat
noch einen weichen Dotter,
beim Acht-Minuten-Ei ist er
noch ein wenig weich und
ab zehn Minuten Kochzeit
ist das Ei komplett hart.
Übrigens: Die Kochzeit beginnt
erst ab dem Zeitpunkt des
sprudelnd kochenden Wassers.

7
Für die Kochzeit auch wichtig -
die Gewichtsklasse:
S = unter 53 g
M = 53 g bis unter 63 g
L = 63 g bis unter 73 g
XL = 73 g und darüber

Große Eier etwas länger
kochen!

8
Eier sind leicht zu verarbeiten
und schmecken großartig.
Neben hochwertigem Eiweiß
sind Eier reich an Vitamin A, D,
B2, K und Biotin, sowie an
Mineralstoffen, insbesondere
Calcium und Eisen.

9
Wenn Sie Teige mit Eischnee
herstellen, wie Biskuit oder
Soufflé, sollten Sie diese sofort
backen und während des
Backvorgangs die Backofentür
nicht öffnen, damit die Teige
ihre Form gut erhalten können.

10
Der Stempel auf dem Ei ist der
Erzeugercode. Die Art der Hennen-
haltung steht dort als erste Ziffer.
0 steht für "Ökologische Erzeugung",
die Ziffer 1 für "Freilandhaltung",
die Ziffer 2 für "Bodenhaltung".
Danach steht z. B. "DE" für
Deutschland und z. B. die Ziffer 5
für das Bundesland NRW, zum
Schluss ist die individuelle Betriebs-
nummer aufgedruckt.

Eier-Pfannkuchen mit Äpfeln (4 Pers.)

4 Eier
0,5 l Milch
225 g Mehl
1 P. Vanille Soßenpulver
2 TL Backpulver
1 - 2 Äpfel
Margarine

Alternative:
Pfannkuchen ohne Äpfel
backen und Apfelkompott
als Beilage reichen.

Querbeet-Gemüse- auflauf (4 Pers.)

2 große rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g kleine Zucchini
200 g Champignons
1 Karotte
1 EL Rapsöl
4 Brötchen oder
5 Scheiben Weißbrot
200 ml Milch
200 g Crème fraîche
6 Eier
75 g Hartkäse
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Frische Petersilie oder Kerbel
zum Garnieren

Tipp: Auch kalt ein Genuss!



Lecker-schnelle
Hauptmahlzeit!

ZUBEREITUNG:
Aus den Zutaten einen
sämigen Teig herstellen.
In einer großen Pfanne etwas
Margarine erhitzen und den
Teig (eine Suppenkelle pro
Pfannkuchen) hineingeben.
Äpfel schälen, entkernen, in
dünne Spalten schneiden und
auf die rohe Seite der
Pfannkuchen legen.
Bei mittlerer Hitze braten bis
sie eine schöne goldbraune
Farbe haben. Dann wenden
und fertig braten, etwa 2
Minuten auf jeder Seite.
Lecker mit Puderzucker oder
Zimtzucker!



Rendezvous von
Ei & Garten!

ZUBEREITUNG:
Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Zwiebeln grob u. Knoblauch fein
hacken. Zucchini, Pilze u. Karotten
in feine Scheiben schneiden. Öl in
einer großen Pfanne erhitzen u.
nacheinander Zwiebeln, Knob-
lauch, Karotten, Zucchini u.
Champignons zugeben und alles
ca. 5 - 6 Min. dünsten. Brötchen
oder Brot in kleine Würfel schnei-
den. Die Milch mit Crème fraîche
u. den Eiern gut verquirlen und
kräftig würzen. Gemüse u. Brot-
würfel untermischen. Die Masse
in eine flache Auflaufform füllen
und den Käse darüber reiben.
Auf der mittleren Schiene ca.
35 - 40 Min. stocken lassen,
mit den Kräutern garnieren.



HERAUSGEBER
Landschaftskammer Nordrhein-Westfalen,
Referat Landservice, Regionale Vermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster, Stand: Juli 2012

Fotos: Marty Kropp, Sylwia Schreck, sarsmis, Markus Mainka,
Unclesam, Printemps © www.fotolia.com

Diese Serie wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche
Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

