

«Espresso»-Merkblatt

Eierkochen

Eierkochen ist eine halbe Wissenschaft. Nicht nur auf die Kochdauer kommt es an. Damit Sie sich beim Zubereiten nicht selbst ein Ei legen, beachten Sie folgende Punkte:

- Damit gekochte Eier gut geschält werden können, sollten sie mindestens eine Woche alt sein. Optimal sind ein bis zwei Wochen alte Eier.
- Damit die Schale beim Kochen nicht platzt, sollte das Ei nicht zu gross sein und vor dem Kochen Zimmertemperatur aufweisen.
- Das Abschrecken der Eier verkürzt die Haltedauer auf wenige Tage, da Keime ins Innere gelangen können. Deshalb sollten solche Eier so rasch wie möglich gegessen werden.
- Nicht abgeschreckte Eier sind 2-3 Wochen haltbar.
- Abgeschreckte Eier lassen sich nicht besser schälen.
- Im Zwiebelsud gefärbte Eier sollten innerhalb von fünf Tagen gegessen werden.
- Auch harte Eier sollten nicht zu lange gekocht werden, sonst wird das Eigelb krümelig und verfärbt sich grüngrau.
- «Eiertütschen»: Das Erfolgsgeheimnis ist eine möglichst harte Schale. Siegereier sind deshalb Eier von jungen Hühnern. Diese enthalten mehr Protein und sind deshalb stabiler.

Quelle: Kassensturz, SF1