

## Ei- Omelett

Ei- Omelett.....	1
Apfel-Crêpes	3 Ei ..... 2
Asiatisches Omelett	8 Ei ..... 3
Basilikum- Omelett	8 Ei ..... 4
Bohnenbündelchen im Omelett-Teig	3 Ei ..... 5
Chutney-Eier	12 Ei..... 5
Currycreme (für gefüllte Eier )	6 Ei ..... 5
Eier in Kräutersoße .....	6
Eier in Senf-Chili-Soße	12 Ei..... 6
Eier mit Zwiebeln	8 Ei ..... 7
Eierauflauf mit Pilzen und Tomaten	4 Ei..... 8
Eiercreme	4 Eigelb..... 8
Eier-Curry mit Krabben im Reisrand	4 Ei ..... 9
Moskauer Spiegeleier-----	8 Ei ..... 10
Eier-Kartoffelauflauf mit Walnüssen.....	10
Eierkuchen 2 .....	11
Eierkuchen.....	11
Eierstich .....	12
Eierstichsuppe	1 Ei..... 12
Eiertortilla Spezialität .....	13
Eigelbmakronen.....	13
Frühlingsgemüse auf Hirse-Pfannkuchen.....	14
Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout .....	15
Galettes - Eierteig (für Anfänger) .....	15
Gebackene Eier, Mexikanisch.....	16
Gefüllte Eier mit Wodkaschwips .....	17
Gefüllte Eier à la Krim .....	18
Gemüse Rühreier .....	18
Hirse-Eierkuchen .....	19
Kaiseromelette .....	19
Kartoffel-Gemüse-Omelett nach mexikanischer Art .....	20
Käseomelett.....	20
Krabben-Rührei .....	21
Mangoomeletten (Mali) .....	21
Mongolische verlorene Eier.....	22
Nudelsalat mit Thunfisch.....	22
Nudel-Omelett mit Gemüse	4 Ei..... 23
Omelett Johann Strauß.....	24
Omelett mit Bohnen .....	25
Omelett mit Käse und Salbei	2 Ei..... 26
Omelett mit Krabben.....	27
Omelette George Sand .....	27
Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße .....	28
Omelettstreifen in Tomatensauce.....	29
Omelette mit Wodka / Rum.....	29

Omelette mit Zwiebeln	8 Ei	30
Palatschinken		30
Quinoa- Eierkuchen mit Sellerie-Pilz-Füllung		31
Russische Rühreier / Jaitschnitza		32
Sahne-Rührei mit Zucchiniwürfeln		32
Spargelomelette		33
Spinatpfannkuchen		33
Tomaten- Mozzarella- Omelett		34
Topfenpalatschinken	4 Ei + 2 Eigelb	35
Verlorene Eier / Grundrezept		35
Verlorene Eier vom Schwarzen Meer		35
Verlorene Eier à la Puschkin		36
Tataren-Eier		36
Wolga-Eier		37
Zucchini-Pfannkuchen mit Paprikafüllung	3 Ei	37
Omelett mit Gemüsefüllung (Omelette con verdure)	6 Ei	38
PS		39

## Apfel-Crêpes

3 Ei

4 Portionen

### CRÊPES-TEIG

150	Gramm	Mehl
1/4	Liter	Milch
3		Eier
		Messerspitze Salz
		Messerspitze Backpulver
1/2		Orange; die abgeriebene Schale
1/2		Zitrone; die abgeriebene Schale
		Butter zum Ausbacken
3		Äpfel, bevorzugt Jamba
3	Essl.	Zucker
100	ml	Apfelsaft
100	ml	Weißwein, trocken
3	Essl.	Süße Sahne
		Calvados zum Flambieren
1	Teel.	Honig

Für den Teig alle Zutaten kräftig verrühren - Eier und Milch sollten Zimmertemperatur haben - 20 Minuten ruhen lassen.

Äpfel schälen, entkernen, in Scheiben schneiden und leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Zucker zum Karamellisieren in einen Stieltopf geben. Zucker auflösen lassen, etwas rühren dabei - den Topf nicht verlassen, brennt leicht an. Wenn der aufgelöste Zucker eine hellbraune Farbe hat, mit Apfelsaft und Wein ablöschen. Jetzt dampft es, der Zucker wird steinhart und löst sich dann wieder auf. Nun die Hälfte der Äpfel dazu, mit Honig abschmecken und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Äpfel sollen zu einem leichten Mus verkochen - dann die andere Hälfte frische Äpfel dazu. Nur ziehen lassen, mit Sahne verfeinern, und fertig ist eine köstliche Apfelfüllung.

Nun die Crêpes ausbraten - auf einen Teller geben - Apfelfüllung in der Crêpes-Mitte platzieren und mit erhitztem Calvados oder Orangenlikör flambieren. Viel Spaß!

Jamba ist die ideale Apfelsorte für die Füllung - leicht säuerlich, zerfällt recht schnell und hat ein einzigartiges Aroma. Wer keinen Jamba bekommt, nimmt eine andere Sorte, die eventuell etwas länger köcheln muss.

## Asiatisches Omelett

8 Ei

Portion/en: 4

- 8 Eier
- 1/8 l Milch
- 1/2 Tl Sambal Ölek
- 2 Tl Sojasauce pikant
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose Bambussprossen
- 1 Dose Bohnenkeime
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Lauch
- 100 g Austernpilze
- 2 El Butterschmalz
- 100 g Zuckerschoten (TK)
- 1 El Fernöstlicher Ketchup
- 1 El Sojasauce pikant

Eier mit Milch verquirlen und mit Sambal Ölek, Sojasauce pikant, Salz und Pfeffer abschmecken. Bambussprossen und Bohnenkeime abtropfen lassen. Paprika und Lauch putzen und waschen. Paprika und Lauch in feine Ringe, Austernpilze in Stücke schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Lauch und Zuckerschoten 3 Minuten andünsten. Bohnenkeime und

Bambussprossen und zuletzt Austernpilze zugeben und nochmals 2 Minuten dünsten. Gemüsefüllung mit fernöstlichem Ketchup und Sojasauce pikant abschmecken. Für die Omelettes den Rest des Butterschmalzes erhitzen, pro Person 1/4 des Teiges hineingießen, stocken lassen, bis der Rand fest wird. Auf eine Hälfte des Omelettes Gemüsefüllung geben, die andere Seite darüber klappen und fertig garen.

## Basilikum- Omelett

8 Ei

mit Ziegenfrischkäse + grünen Spargel

3	Junge Knoblauchzehen
8	Eier
110	ml Olivenöl
4	Essl. Schlagsahne
	Salz und Pfeffer; schwarz
500	Gramm Grüner Spargel
175	Gramm Ziegenfrischkäse
75	Gramm Rote Kirschtomaten
1	Topf Basilikum

Den Knoblauch pellen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Eier mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Den Spargel schälen, dickere Stangen längs halbieren. Den Spargel schräg in 6 cm lange Stücke schneiden und in 3 EL heißem Öl bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten, dann salzen und pfeffern.

Den Käse in 2 cm große Würfel, die Tomaten in Scheiben schneiden. Das Basilikum von den Stielen zupfen. In zwei großen beschichteten, ofenfesten Pfannen (28 cm Durchmesser) jeweils 2 EL Olivenöl erhitzen.

Die Eimasse auf beide Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze 2 -3 Minuten anbraten. Zuerst 1/3 der Basilikumblätter, dann den Spargel, den Käse und die Tomaten darauf verteilen.

Die Omeletts nacheinander auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 170 Grad) in ungefähr 5 Minuten zu Ende backen. Restliches Basilikum darauf verteilen, mit restlichem Öl beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

## Bohnenbündelchen im Omelett-Teig

3 Ei

- 500 g Bohnen (Prinzessbohnen) ,
- 3 Eier,
- Estragon (fein gehackt),
- Muskatnuss,
- etwas Mehl,
- Öl oder Ausbackfett

Bohnen in Salzwasser kochen. Während die gekochten Bohnen auskühlen, 3 Eigelb zu Schaum schlagen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die gehackten Estragonblättchen darunter mischen. Die 3 Eiweiß zu Schnee schlagen und unter das Eigelb heben. Die Bohnen mit Zwirn zusammenbinden, so dass ein langes Stück Faden zum Anfassen bleibt. Die Bündelchen mit Mehl bestäuben, in den Omelett-Teig tauchen und im heißen Fett goldgelb backen. Zum Fixieren der Bohnen kann auch ein Streifen Speck oder Schnittlauch verwendet werden.

## Chutney-Eier

12 Ei

12 Portionen

- 1 Salatgurke
- Salz
- 12 Eier
- 200 g Mangochutney aus dem Glas
- 1 TL Kurkuma, gemahlener
- 1 Msp. Cayennepfeffer

Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Dann die Gurke in kleine Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Inzwischen die Eier in neun Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Die Gurkenwürfel auf ein Sieb geben und kalt abspülen. Abgetropft mit Chutney, Kurkuma und Cayennepfeffer verrühren. Die noch warmen Eier in die Sauce geben und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Currycreme (für gefüllte Eier )

6 Ei

- 6 Eier, hart gekochte
- 100 g Butter, weiche
- 1 El Zitronensaft,

- 1 El Currypulver, gehäufte
- 2 Msp. Ingwer, frisch  
-geriebener  
Salz,  
Pfeffer

Die Eier schälen, halbieren, das Eigelb sorgfältig herauslösen und in eine Schüssel geben. Die Eiweiß unten etwas flach schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

Butter und Zitronensaft schaumig rühren. Die Eigelb mit einer Gabel gut zerdrücken und unter kräftigem Rühren unter die Buttermischung geben. Mit Curry, Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Spritzsack die Creme in die vorbereiteten Eier füllen. Kühl servieren.

### Eier in Kräutersoße

Portion/en: 4

- 8 Eier
- 1 El Butter
- 1 El Mehl
- 1/4 l Fleischbrühe
- 1/4 l Milch
- 1 El Senf
- 1 Tl Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- Petersilie
- 1 Kresseschälchen

Eier 10 Minuten hart kochen, abschrecken, abpellen und in warmes Wasser legen. Butter schmelzen und mit Mehl verrühren, mit Fleischbrühe und Milch auffüllen und 5 Minuten kochen lassen. Die Soße mit Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern verrühren. Eier abtropfen lassen, halbieren, in eine Schüssel legen und mit Soße übergießen.

### Eier in Senf-Chili-Soße

12 Ei

Portion: 4

- 3/8 l Schlagsahne
- 1/8 l Gemüsebrühe (instand)
- 200 g Doppelrahmfrischkäse (mit

- Pfeffer)
- Salz
- Pfeffer
- 1 -2 El. fertige Chilisoße
- 5 El mittelscharfer Senf
- 12 hartgekochte Eier
- 1 Bd. Schnittlauch

Schlagsahne und Brühe aufkochen, ca. 5 Minuten einkochen lassen. Doppelrahmfrischkäse zugeben und in der Sahne schmelzen. Glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Chilisoße und Senf unterrühren. Pikant abschmecken Soße evtl. binden.

Eier pellen. Mit der Chili-Senf-Soße servieren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Dazu schmecken Kartoffelpüree und gebräunte Zwiebelringe.

Kalorien pro Person ca. 870  
Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

## Eier mit Zwiebeln

8 Ei

(eine Vorspeise für Schabbat)

- 8 Eier,
- 1 Zwiebel,
- Öl,
- Salz,
- Pfeffer,
- 2 El Hühnerfett oder  
-Sonnenblumenöl,

Eier hart kochen. Mit dem Eierschneider einmal längs und dann quer schneiden oder mit der Gabel noch warm zerdrücken. Fein gehackte Zwiebel, Hühnerfett oder Öl, Salz und Pfeffer zufügen und gut vermischen.

Auf Tellern Portionsweise anrichten. Mit Tomaten, Paprika oder Petersilie garnieren.

Mit Challa (Mohnzopf) servieren.

## Eierauflauf mit Pilzen und Tomaten

4 Ei

4 Portionen

40 g Schmalz  
1 Zwiebel  
250 g Mischpilze; (Konserven)  
350 g Tomaten  
; Salz  
; Pfeffer  
Paprika, edelsüß  
2 El Petersilie; gehackt  
10 g Schmalz; zum Einfetten  
4 Eier  
40 g Emmentaler  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 Tomaten

Talon sült tojas gombaval es Paradiesohmmahl. Hier haben Sie ein ungarisches Gericht. Sein unaussprechlicher Name sollte Sie nicht davon abschrecken, es zu kochen. Denn es schmeckt gut.

Schmalz erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin hellgelb dünsten. Pilze gut abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Tomaten abziehen, in grobe Würfel schneiden und auch dazugeben. Vorsichtig in der Pfanne mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie dazugeben. Eine feuerfeste Form einfetten und die Masse einfüllen. Eier aufschlagen. Vorsichtig obendrauf gleiten lassen. Eiweiß wenig salzen. Käse reiben und darüber streuen. Im Backofen auf der Mittelschiene bei 220 °C (Gas: Stufe 5) etwa 25 Minuten überbacken, bis die Oberfläche hellbraun ist.

Schnittlauch und Tomaten waschen. Schnittlauch fein schneiden. Tomaten achteln. Die fertige Speise damit garnieren.

Beilagen: Salzkartoffeln und Kopf- oder Feldsalat.

## Eiercreme

4 Eigelb

4 Eigelb  
75 g Zucker  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
1/8 l Milch  
1/4 l Sahne  
1 Päckchen Vanillezucker



- 2 cl Rum
- 3 Blätter Gelatine

Eigelb rühren, während dessen Zucker hineinrieseln lassen. Weiterrühren bis die Creme fast weiß ist. Frischkäse mit Milch verrühren und unter die Creme, die nun im Wasserbad steht, schlagen. Die in Rum eingeweichte Gelatine ebenfalls darunter mischen und weiterschlagen bis die Creme dick wird. Dann muss die Creme abkühlen.

Die Sahne steif schlagen, Vanillezucker untermischen und unter die abgekühlte Creme ziehen. Die Creme muss für mehrere Stunden in den Kühlschrank, bis sie fest ist.

### Eier-Curry mit Krabben im Reisrand

4 Ei

- 4 Eier
- 200 g Gekochte, geschälte Krabben (keine Konserven)
- 2 El Zitronensaft
- 2 Zwiebeln
- 4 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe; (wer es mag)
- 5 El Öl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 El Tomatenketchup
- 200 ml Kräftige Hühnerbrühe
- 3 El Trockener Sherry
- 1 Spur Zucker
- 1/2 Tl Curry
- 1/2 Apfel
- 250 g Langkornreis
- 5/8 l ; Salzwasser
- 1 Bd. Dill

Eier hartkochend, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Krabben mit Zitronensaft marinieren. Zwiebeln feinhacken. Fleischtomaten überbrühen, enthäuten, Kerne und Fruchtsaft entfernen und das Fruchtfleisch klein hacken. Knoblauchzehe zerdrücken. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, dann das Tomatenfleisch zugeben und alles unter ständigem Rühren 10 Minuten dünsten.

Dann Krabben, Brühe, Sherry und Gewürze zugeben, den geschälten Apfel hineinreiben und 5 Minuten bei ganz geringer Hitze kochen lassen. Dann werden die Eischeiben vorsichtig dazugegeben und noch würzig scharf

abgeschmeckt. Den Reis in Salzwasser körnig ausquellen lassen, in den Reisrand pressen und stürzen. Die Eierkrabben in die Mitte legen und mit viel gehacktem Dill servieren.

## Moskauer Spiegeleier-----8 Ei

4 Portionen

- 8 Eier
- 2 Zwiebeln; gewiegt
- 40 g Fett
- 1 El Tomatenpüree
- 1 Bund Petersilie; fein gehackt
- 1 El Käse, gerieben
- Salz
- Pfeffer

Zwiebeln im Fett dünsten.

Tomatenpüree mit einer Tasse Wasser quirlen, mit Petersilie und Zwiebeln verrühren.

Eier einzeln einschlagen, salzen, pfeffern, mit Käse bestreuen und in der Röhre gratinieren.

Eierkuchen 1

ich mag den Buchweizengeschmack auch nicht besonders, also mische ich Buchweizen grundsätzlich 1/3 zu 2/3 mit Reismehl. damit kannst du Brote, Kuchen, Brötchen und natürlich auf Pfannkuchen machen.

Mehl nach Gutdünken, für 1 Person 1 Ei, etwas sprudelndes Mineralwasser, etwas Salz, alles schön verrühren. schmeckt gut und wurde mir bei einem Geburtstag schon den nicht zolis weggegessen.

( nicht meine Meinung)

## Eier-Kartoffelauflauf mit Walnüssen

- 600 g Kartoffeln
- 2 lg Äpfel
- 4 Möhren
- 1 lg Zwiebel
- 50 g Walnusskerne
- 150 ml Schlagsahne
- 3 Eier
- Jodsalz

Zimt  
Butter; für die Form

Kartoffeln, Äpfel, Möhren und Zwiebel schälen. Möhren raspeln, Äpfel entkernen, Äpfel und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren, eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Nun abwechseln Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Äpfel hineinschichten und würzen. Die letzte Apfelschicht mit etwas Zimt bestreuen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf geben. Walnusskerne darauf streuen und den Auflauf im Backofen ( 170 Grad C ) ca. 40 Minuten backen.

## Eierkuchen 2

½ l Milch  
¼ l Selters  
200 g Buchweizen  
100 g Reis  
100 g Amaranth  
3 Eier  
je 1 Prise Zucker + Salz

alles miteinander vermischen  
30 min Ruhen lassen  
braten/backen

### Veränderung

½ l Milch  
¼ l Selters  
¼ l Kefir  
  
200 g Buchweizen  
100 g Reis  
100 g Amaranth  
100 Kichererbsen alles fein gem.

3 Eier oder mehr  
je 1 Prise Salz + Zucker

## Eierkuchen

1/2 l Milch+

1/4 l kohlenurehaltiges Mineralwasser,  
1 Prise Meersalz+  
Zucker,  
3 Eier oder mehr, verrühren,  
200 g Buchweizen+  
100 g Reis+  
100 g Amaranth alles fein mahlen, vermischen, unterrühren,  
20-30 min ruhen lassen. Nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl heiß machen, Teig braten/backen, warm stellen.

für die Füllung

1/4 l süße Sahne mit  
2 Eigelb+  
100 g geriebenen Käse,  
Kräutersalz, Pfeffer + Paprikapulver schaumig rühren, eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Füllung bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit  
25-50 g ger. Käse + Paprika bestreuen.  
Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca.15-20 min backen. guten Hunger. man kann natürlich jede Menge, andere Füllungen, Quark, Hüttenkäse Gemüse, Obst, usw., verwenden  
Wenn gewünscht, kann nach gereicht werden.

## Eierstich

6 Personen

2 Eier,  
8 El Milch,  
Salz,  
Muskat

Eier und Milch gut miteinander verquirlen. Die Masse in ein gut ausgebuttertes Förmchen füllen, zudecken und in ein leicht sprudelndes Wasserbad stellen. Wenn der Eierstich fest und erkaltet ist, stürzen und in kleine Würfel schneiden. In Fleischbrühe mit Schnittlauch servieren.

## Eierstichsuppe

1 Ei

Portion/en: 1

1 Ei  
1 1/2 El Milch; nach Belieben

; Salz, Muskat  
Petersilie oder Schnittlauch  
Fleischbrühe

Ei mit Milch, Salz und Muskat verquirlen, in eine ausgefettete kleine Form (evtl. Tasse) füllen und zugedeckt im Wasserbad stocken lassen. Abkühlen, aus der Form nehmen und mit einem Messer in kleine Stücke schneiden.

Den Eierstich in der Fleischbrühe ziehen lassen und mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Eiertortilla Spezialität

aus Spanien  
Zutaten

4 Stück Kartoffeln  
2 Stück Zwiebeln  
4 ganze Eier

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen, Kartoffel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, goldgelb und bißfest anschwitzen. Kartoffel auf ein Sieb leeren, gut abtropfen lassen.

Im Bratrückstand die Zwiebel anschwitzen und anschließend zu den Kartoffeln geben.

Eier in Dotter und Klar trennen. Kartoffel-Zwiebelmischung mit den Dottern vermischen. Eiklar mit einer Prise Salz zu schmierigem Eischnee schlagen und unter die Dottermasse heben. Pfanne erhitzen, ein paar Tropfen Öl zugeben, Masse eingießen, gut verteilen und beidseitig goldbraun backen.

Mit Salat servieren.

### Eigelbmakronen

3 Eigelb  
250 g Marzipanrohmasse  
75 g Puderzucker  
Oblaten (etwa 3 cm Ø)  
Kirschstücke, kandierte

Mandeln, halbierte  
-abgezogene

Eigelb mit Marzipanrohmasse und Puderzucker zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, kleine Plätzchen auf die Oblaten spritzen und mit Kirschen und Mandeln garnieren. Auf ein Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T.- 150 °C / 20 bis 25 Minuten, 5 Minuten O.

### Frühlingsgemüse auf Hirse-Pfannkuchen

200 g Hirse  
1/2 l Gemüsebrühe; Instant  
1 Bund Möhren  
250 g weißer Spargel  
250 g Zuckerschoten  
Vollmeersalz  
125 g Butter  
2 Eier; (1)  
-- davon nur Eigelb  
4 Eier; (2)  
; weißer Pfeffer  
200 g Sahne  
50 g Käse; gerieben  
; Öl zum Backen  
Kerbel; zum Garnieren

Hirse in die heiße Brühe rühren und aufkochen. Bei abgeschalteter Platte 20 Minuten ausquellen und dann erkalten lassen.

Das Gemüse waschen und putzen. Möhren und Spargel schälen und in lange, schräge Scheiben oder Stücke schneiden. Das Gemüse getrennt in wenig Salzwasser bissfest garen.

Für die Sauce Butter schmelzen. Die Eigelb (1), Salz, Pfeffer und etwas Spargelwasser in einer Schüssel schaumig schlagen und auf einem Wasserbad unter Rühren zu einer cremigen Masse verarbeiten. Zum Schluss in dünnem Strahl die Butter zufügen. Dabei kräftig weiterschlagen, weil die Sauce

sonst gerinnt.

Eier (2) trennen, Sahne, Käse und die Eigelb (2) unter den Hirsebrei rühren.

Das Eiweiß (2) steif schlagen und locker unterheben. In Öl bei mittlerer Hitze pro Person 2 Pfannkuchen backen. Mit Gemüse und Sauce Hollandaise

anrichten, mit Kerbel garnieren.

### Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout

- 500 Gramm Frühlingszwiebeln
- 500 Gramm Spargel
- 40 Gramm Butter oder Margarine
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 20 Gramm Mehl
- 1/4 Liter Gemüsebrühe
- 1/4 Liter Schlagsahne
- 6 Eier
- 2 Essl. Zitronensaft
- 2 Schuss Worcestershiresauce
- Kerbelblättchen, zum Bestreuen

Frühlingszwiebeln putzen, Spargel schälen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel im Fett 5 Minuten andünsten. Frühlingszwiebeln dazugeben, 2-3 Minuten mitdünsten.

Das Gemüse pfeffern und salzen. Mehl darüber streuen, kurz anschwitzen, dann Brühe und Sahne zugeben. Sauce unter Rühren 5 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Eier ca. 6 Minuten kochen, abschrecken und pellen.

Das Gemüseragout mit Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken. Eier vierteln oder sechsteln und auf dem Ragout anrichten. Mit Kerbel bestreut servieren. Dazu passt Reis.

### Galettes - Eierteig (für Anfänger)

- 250 g Buchweizenmehl
- 1 TI Grobes Meersalz

- 1 Ei
- ; Wasser

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Grube drücken,

das Ei und Salz hineingeben. mit einem Holzlöffel verrühren und nach und nach Wasser untermengen. (Es ist schwierig, die Wassermenge anzugeben. Es kommt darauf an, dass der Teig "sahnig" wird. Anfangs ist es besser, wenn er etwas dickflüssiger ist). Wenn der Teig einer festen Mayonnaise gleicht, ihn ungefähr 10 Minuten kräftig durcharbeiten (man muss dabei Widerstand spüren) - besonders wichtig für Anfänger. Danach Wasser zugeben. Dabei darauf achten, dass der Teig nicht zu flüssig wird. Den Teig mit dem Schöpflöffel umrühren und ihn abfließen lassen. Er soll wie eine schöne, glatte Creme sein (z.B. Vanillesauce).

Ist die Kochplatte neu, erhält man nur schwer dünne Galettes. Dem Erlernen muss schon etwas Zeit und Mehl geopfert werden.

Des Kenners echte Galette wird mit reinem Buchweizenmehl und Wasser zubereitet. Das Mehl wird mit grobem ungebleichtem Meersalz gewürzt. Der Teig wird 10 Minuten lang kräftig gerührt. Man kann auch guten trockenen Apfelwein (Cidre) dem Wasser begeben (eine Hälfte Wasser, einen Hälfte Wein).

### Gebackene Eier, Mexikanisch

- 1 mittel Zwiebel, in kleine Würfel
  - geschnitten
- 1 1/2 Tl Kümmelsamen
- 2 mittel Knoblauchzehen, fein gehackt
- Butter zum Dünsten
- 8 Eier
- 1/2 c Milder grüner Chilis aus
  - der Dose, klein gewürfelt
  - ; Salz und Pfeffer
- 3/4 c ganze Tomaten, frisch
  - oder aus der Dose,
  - abgetropft und gehackt
- 250 g Emmentaler, gerieben

Kümmel rösten bis es raucht, dann mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Backofen auf 175 o C vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze dünsten. Wenn die Zwiebeln weich sind, Chilis, Tomaten und Kümmel hinzufügen. (Man kann auch gemahlene Kümmel



verwenden und ihn in einer kleinen Pfanne rösten, aber nicht, bis er raucht!)

Eine flache Auflaufform einfetten. Die Sauce hineingießen, Eier draufschlagen, ohne dabei das Eigelb zu zerstören. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und den Käse darauf verteilen.

: 20-25 Minuten bei 175 °C backen. Nach 15 Minuten immer wieder nachsehen und die Form drehen, um alle Eier gleichmäßig zu backen. Vorsicht, die Spanne ist nur gering zwischen: die Eier sind "noch nicht ganz genug" und "zu lang" gebacken; außerdem ist darauf zu achten, dass sie auch nach dem Herausnehmen noch ein wenig nachgaren.

Sofort anrichten.

### Gefüllte Eier mit Wodkaschwips

#### ZUTATEN-----

6 Eier; hart gekocht  
100 g Gänseleber  
Salz  
50 g Fett  
Pfeffer  
2 Scheibe/n Zwiebel  
2 cl Wodka „ 1 Glas Wodka“ (ein Wasserglas 0,2- 025 l )  
50 g Butter  
2 El Mayonnaise

#### AUSSERDEM-----

Russischer Salat

Leber in Scheiben schneiden und mit Zwiebeln im Fett dünsten.

Eier der Länge nach halbieren, Dotter herausnehmen.

Dotter mit der Leber durch das Sieb streichen und mit Butter und Mayonnaise glatt rühren. Salzen, pfeffern, mit Wodka abschmecken und Eier damit füllen.

Auf Russischem Salat servieren.

Anmerkung (tom): Im Buch wird unter den Zutaten "1 Glas Wodka" erwähnt. Die ist - nun ja - etwas weit gefasst. Ich reduzierte dies auf die hier im REZ angegebene Menge.

## Gefüllte Eier à la Krim

4 Portionen

6 Eier; hart gekocht  
50 g Butter  
Kaviar  
Zitronenscheiben

Eier der Länge nach halbieren, Dotter heraus nehmen.

Eiweißhälften mit Kaviar füllen.

Dotter passieren, mit Butter vermengen, kleine Klößchen davon formen.

Hälften mit Klößchen und Zitronenscheiben anrichten und servieren.

## Gemüse Rühreier

(Für 4 Personen)

### ZUTATEN:

300 g Tomaten  
300 g Porree  
1 Zwiebel (50g)  
20 g Butter oder Margarine,  
1 Dose Mais (280g Abtropfgewicht)  
8 Eier  
1/8 l Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
1/2 Bd. Schnittlauchröllchen  
1/2 Bd. gehackte Petersilie

### ZUBEREITUNG:

Tomaten waschen, achteln und entkernen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Porree zufügen, ca. 3 Minuten mitdünsten. Tomaten und abgetropften Mais unterrühren. Restliche Zutaten verquirlen, darüber geben und unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.

Dazu passt: Salzkartoffeln.

Pro Person ca. 360 kcal (1510 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

## Hirse-Eierkuchen

Zutaten:

100 g Hirsemehl  
150 g Saure Sahne (10%)  
4 Eier  
1 Spur Salz  
200 g Kleine Champignons  
400 g Kleine Zucchini  
40 g Butterschmalz  
100 g Maasdamer Käse, gerieben

Das Hirsemehl mit der sauren Sahne, den Eiern und dem Salz verquirlen.

Die Champignons waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Zucchini ebenfalls waschen, die Enden abschneiden, schälen und die Zucchini in Scheiben schneiden.

in zwei Pfannen gleichzeitig das Butterschmalz zerlassen, jeweils die Champignons und die Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten andünsten. Den Teig auf dem Gemüse gleichmäßig verteilen, je einen Deckel auf die Pfannen legen und die Eierkuchen wenden, mit dem Käse bestreuen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten fertig backen.

## Kaiseromelette

1/4 l Milch  
Prise Salz  
50 g Butter, + 50 g zum Backen  
70 g Mehl  
5 Eier  
60 g Kristallzucker  
80 g Marillenmarmelade

Milch, Salz und Butter aufkochen, das Mehl einrühren, durchrösten und rühren, bis sich die Masse vom Rand löst, leicht überkühlen, die Eidotter nach und nach einarbeiten. Den festen Schnee mit Kristallzucker steif ausschlagen. Ein Drittel der Schneemenge der Masse beigegeben, kräftig glattrühren, den restlichen Schnee locker darunter ziehen.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen und mit einem kleinen Schöpfer pro Portion zwei kleine Omeletten einlegen. In genügend großer Pfanne können auch vier Omeletten gleichzeitig eingelegt werden. Die Masse anbacken, wenden, auf schwacher Flamme, noch besser aber im Rohr fertig backen. Jede Omelette einmal in der Diagonale einritzen, umdrehen, mit Marmelade füllen, zusammenklappen, anrichten, anzuckern und dann servieren.

## Kartoffel-Gemüse-Omelett nach mexikanischer Art

4 Portionen

- 2 Grüne Paprikaschoten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Dose Rote Bohnen 425 ml-Dose
- 300 g Kartoffeln
- 2 El Öl
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Schuss Chilipulver

Paprikaschoten putzen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und Kartoffeln unter Wenden darin anbraten.

Eier und Milch miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer und Chilipulver würzen und über das Gemüse gießen. Alles bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Dann stürzen und noch 5 Minuten von der anderen Seite bräunen.

## Käseomelett

- 4 Eier
- ; Salz
- 1 El Butter
- 3 El Käse; gerieben
- Grober Pfeffer

Für das Omelett Eier und Salz verquirlen. Fett bei milder Hitze zerlassen. Verquirlte Eier in die Pfanne gießen und stocken lassen. Dabei die Pfanne zwischendurch ein paar mal hin- und herrütteln. Käse auf das Omelett streuen, mit Pfeffer bestreuen und fertig braten. Omelett herausnehmen und in breite Streifen schneiden. Zum Salat servieren.

### Krabben-Rührei

4 Portionen

- 6 Eier
- 50 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 25 g Butter oder Margarine
- 200 g Nordseekrabbenfleisch
- 2 Schnittlauchröllchen

Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät verquirlen. In einer großen, beschichteten Pfanne 25 g Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 8 zerlassen. Die Hälfte der Eimasse auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 stocken lassen und dabei von außen nach innen zusammenschieben. Herausnehmen und warm stellen.

Die 2. Hälfte ebenso braten. Die Krabben kurz erwärmen und mit Schnittlauch auf Vollkornbrot servieren.

- : : Zubereitungszeit
- : : 20 Minuten
- : Pro Person ca. : 256 kcal
- : Pro Person ca. : 1024 kJoule

### Mangoomeletten (Mali)

2 Portionen

- 2 Mangos; geschält, entkernt Fruchtfleisch in kleine -- Stücke geschnitten
- 3 TI Zucker
- 3 TI Zitronensaft
- 4 Eier
- 1/4 c Mehl

1/2 c Milch  
3 Ei Butter

ZUM Bestreuen-----  
Zucker

Mangobäume sind in Mali - wie auch im übrigen Westafrika - sehr häufig anzutreffen; sie werden roh gegessen, als Nachspeise, zu Süßspeisen sowie zu Chutney verarbeitet.

Mangostücke mit Zucker und Zitronensaft 5 Minuten erhitzen.

Eiweiß steif schlagen.

Mehl und Milch zum Eigelb geben, Eiweiß darunter ziehen und mit den Mangostücken vermischen.

Butter in eine Bratpfanne erwärmen, Teig zu Omeletten verarbeiten.

Mit Zucker bestreut servieren.

### Mongolische verlorene Eier

8 Verlorene Eier  
2 Auberginen  
250 ml Tataren-Sauce  
8 Scheiben Weißbrot

Auberginen in der Röhre backen, Haut abziehen, durch den Wolf drehen und mit der Tataren-Sauce verarbeiten.

Brotscheiben toasten, mit der Auberginenmasse bestreichen und auf jede Scheibe ein verlorenes Ei legen.

### Nudelsalat mit Thunfisch

Portion/en: 12 ----- 2-5 Portionen

250 g Nudeln; -----125 g , Nudeln \* /  
1 Eigelb; roh-----  
2 Eigelb; gekocht-----  
2 Ei Zitronensaft-----  
400 g Thunfisch in Öl----- 150 g Thunfisch im eigenen Saft

35 g Kapern----- ca 40 g Kapern  
1/8 l Sahne----- ca 100 ml Sahne  
2 Zwiebeln; rot--ersatzweise auch weiß--- 0,5 rote Zwiebel feingewiegt  
500 g Tomaten----- 3 mittlere Tomaten, kleingeschnitten  
; Salz-----  
; Pfeffer aus der Mühle-----

\* / ca 120 g Buchweizen gem + 2 kl. Eier + 0,5 Tl Meersalz

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen und sofort in kaltem Wasser abschrecken.

Das rohe Eigelb mit den durch ein Sieb gestrichenen gekochten Eidottern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, dann das Öl ( Distel/Olivenöl unter stetigem Rühren tropfenweise dazugeben. Wenn die Mayonnaise fest ist, den gut abgetropften Thunfisch dazugeben und mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Dann die Kapern unterheben (einige zum Garnieren zurückbehalten) und alles mit der Sahne verrühren.

Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Tomaten achteln, einige zum Garnieren beiseite legen, Nudeln mit der Sauce mischen, dann vorsichtig die Tomaten und Zwiebelspalten unterheben. Mit den restlichen Tomaten und Kapern dekorieren.

Donnerstag, 22. Januar 2004

## Nudel-Omelett mit Gemüse

4 Ei

; Salz  
200 g Schmale Bandnudeln  
1 Rote Paprikaschote  
200 g Champignons  
3 Ei Öl  
150 g TK-Erbesen  
370 ml Dose stückige Tomaten mit  
-- Zwiebeln und Knoblauch  
; Weißer Pfeffer  
1 Tl Oregano; getrocknet  
4 Eier  
150 g Gouda-Käse; gerieben  
1/8 l ; Wasser

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Nudeln darin 8 bis 10 Minuten bissfest garen.

Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

1/3 des Öls in einem Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Paprika und Erbsen zufügen und andünsten.

Stückige Tomaten und das Wasser zugießen. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse unterheben und mit den abgetropften Nudeln mischen.

Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus den Nudeln darin unter Wenden die Omeletts backen.

Die Nudel-Omeletts und etwas Gemüse auf Tellern anrichten. Übriges Tomaten-Gemüse dazureichen.

Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, pro Portion ca. 550 kcal / 2310 kj.

## Omelett Johann Strauß

1/4 l Milch  
Prise Salz  
50 g Butter, + 50 g zum Backen  
70 g Mehl  
5 Eier  
60 g Kristallzucker  
Orangensauce  
Orangenscheiben, von 2  
- Orangen

Milch, Salz und Butter aufkochen, das Mehl einrühren, durchrösten und rühren, bis sich die Masse vom Rand löst, leicht überkühlen, die Eidotter nach und nach einarbeiten. Den festen Schnee mit Kristallzucker steif ausschlagen. Ein Drittel der Schneemenge der Masse begeben, kräftig glatt rühren, den restlichen Schnee locker darunter ziehen. In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen und mit einem kleinen Schöpfer pro Portion zwei kleine Omeletten einlegen. In genügend großer Pfanne



können auch vier Omeletten gleichzeitig eingelegt werden. Die Masse anbacken, wenden, auf schwacher Flamme, noch besser aber im Rohr fertig backen. Mit Orangenscheiben von 2 Orangen belegen, mit Orangensauce nappieren

## Omelett mit Bohnen

2 Portionen

150 g Grüne Bohnen; frisch od. TK  
; Salz  
100 g Cocktail-Tomaten  
75 g Feta-Schafkäse  
4 Eier  
4 El Schlagsahne  
2 TI Frisch gemahlener Pfeffer  
4 TI Butterschmalz

ZUM BESTREUEN-----

1 El Schnittlauchröllchen  
Grober schwarzer Pfeffer

Frische Bohnen putzen. Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cocktail-Tomaten halbieren, Fetakäse zerbröckeln. Eier und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen. Zwei Minuten braten, dann jeweils die Hälfte der anderen Zutaten darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das erste Omelett aus der Pfanne lösen und warm halten. Das zweite Omelett genauso braten. Mit den Schnittlauchröllchen und grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett

Omelett mit Erbsen

ZUTATEN:  
8 Eier

8 Ei. Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
3 Ei. Öl  
1 Pk. TK-Erbesen; (300g)  
20 g Butter oder Margarine  
1 Bd. Basilikum  
1 Bd. Petersilie  
50 g geriebener Parmesankäse

#### ZUBEREITUNG:

Eier, Milch und Gewürze verquirlen. Im heißen Öl nacheinander 4 Omeletts backen. Warm stellen. Erbsen im heißen Fett ca. 5 Minuten dünsten. Würzen und gehackte Kräuter zufügen. Omeletts damit füllen und mit Käse servieren. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Dazu schmeckt Tomatensalat.  
Pro Person ca. 490 kcal (2030 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

#### Omelett mit Käse und Salbei

2 Ei

1 Portionen

40 g Gouda, alt  
4 Salbeiblätter  
- evtl. etwas mehr  
2 Eier  
Pfeffer, weiß; f.a.d.M.  
1 TI Butter; je nach Pfanne mehr

Den Käse reiben und den Salbei fein schneiden.

Die Eier in eine Schüssel schlagen, den Käse und den Salbei zufügen. Leicht pfeffern und nur kurz mit der Gabel durchmischen.

Die Butter richtig heiß werden lassen. Sie soll schäumen, aber noch nicht braun werden.

Die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rütteln in 2 bis 3 Minuten fertig braten.

Aus der Pfanne auf vorgewärmte Teller gleiten lassen. Dabei umklappen. Die Innenseite ist weich, die Außenseite sanft gebräunt.

\_Varianten: \_

Mit den Varianten zum Thema Omelette kann man Kochbücher füllen. Hier nur ein paar Anregungen: pikanter noch als im Rezept ist das Omelett mit Schafkäse, milder mit Emmentaler. Mischen Sie grob gehackte Nüsse in die Masse oder vorgegarten Blattspinat. Backen Sie das Omelett ohne Käse und geben Sie eine Scheibe Räucherlachs und einen Klacks dicker Sahne zum fertigen Pfannenei, oder servieren Sie ein Käseomelett mit warmen Tomatenwürfeln.

: Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten  
: Pro Portion ca. 1800 kJ/430 kcal  
: 26 g Eiweiß, 35 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

### Omelett mit Krabben

200 g Krabben in kaltem Wasser waschen  
1 Zwiebel in  
2 EI Butter hell anschwitzen, + mit  
¼ l Rahm ablöschen, +  
2 TI geschn. Dill dazugeben, kurz durchkochen,  
1/8 l Weißwein mit  
2-3 TI Speisestärke verrührt, untermischen  
Zitronensaft  
scharfer Paprika +  
Meersalz pikant abschmecken, Krabben zugeben, nur durch

Ziehen lassen

6-8 Eier verquirlen, mit Salz würzen. Das restliche Fett in einer Pfanne zerlassen, Eier hineingießen + 1 Omelett bereiten. Das fertige Omelett auf eine Platte stürzen, längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden, so das es auf beiden Enden zusammenhält. Die Öffnung etwas auseinander drücken, in diese die Krabben mit der pikanten Soße füllen.

Dazu Reis

### Omelette George Sand

1/4 l Milch  
60 g Butter

80 g Mehl  
Prise Salz  
6 Eier  
60 g Kristallzucker  
Früchte-Vanillecreme  
Kastanienreis

Butter aufschäumen lassen, Mehl kurz mitrösten, mit Milch aufgießen und durchkochen, den Dotter einrühren, den Eierschnee mit Kristallzucker ausschlagen und einmelieren.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen und mit einem kleinen Schöpfer

pro Portion zwei kleine Omeletten einlegen. In genügend großer Pfanne können auch vier Omeletten gleichzeitig eingelegt werden. Die Masse anbacken, wenden, auf schwacher Flamme, noch besser aber im Rohr fertigbacken. Jede Omelette einmal in der Diagonale einritzen, umdrehen, mit Vanillecrème füllen, mit Kastanienreis bestreut anrichten.

### Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße

1 Omelette

3 Eier  
3 El Butterschmalz  
50 g Edelpilzkäse  
2 El Sahne  
2 El Portwein  
50 g Frischer Spinat  
; Salz, Pfeffer a.d. Mühle

Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Für die Soße Edelpilzkäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit der Sahne und dem Portwein verrühren. Eier in eine Schüssel schlagen und mit einer Gabel leicht verquirlen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter erhitzen. Eimasse dazugeben und stocken lassen. Omelette aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Restliches Butterschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen. Den vorbereiteten Spinat hineingeben und in 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omelette auf einen Teller geben, in der Mitte zusammenklappen, so dass ein Halbmond entsteht. Den Blattspinat daneben verteilen. Die kalte Käsesoße an das Omelette gießen und servieren.

## Omelettstreifen in Tomatensauce

2 Portionen

### TOMATENSAUCE-----

- 3 Tomaten, reif, gehäutet, gewürfelt
- 1/2 TI ; Salz
- 1/2 TI ; Pfeffer
- 1 TI Zucker
- 2 EI Basilikum, in Streifen

### OMELETT-----

- 4 Eier
- 2 TI Sojasauce
- 1/4 TI Pfeffer, weiß
- 1 EI Wasser
- Olivenöl

Für die Tomatensauce: Tomaten in einem Stieltopf mit Salz, Pfeffer und Zucker etwa 5 Minuten einkochen. Basilikum untermischen.

Eier, Sojasauce, weißer Pfeffer und Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen. Eine kleine, leicht geölte Pfanne erhitzen. So viel Ei hineingeben, dass der Boden bedeckt ist. Einige Sekunden backen, herausnehmen. Pfanne ölen; Vorgang wiederholen bis man 3 dünne Omeletts hat. Omeletts aufeinander legen, aufrollen und mit einem scharfen Messer in feine Streifchen schneiden.

Sauce erwärmen. Omelettstreifen unterheben und erhitzen. Nach Belieben mit Basilikumstreifen und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

## Omelette mit Wodka / Rum

4 Portionen

- 6 Eier
- 2 EI Schlagsahne
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Wodka
- 3 EI Zucker; (bis 4 EI)

Eier aufschlagen, salzen, pfeffern, mit Sahne glatt rühren und in Butter Omelette davon abbacken.

Auf eine Schüssel gleiten lassen, mit Zucker bestäuben, mit Wodka begießen, anzünden und servieren.

## Omelette mit Zwiebeln

8 Ei

Portion/en: 4

700 g Gemüsezwiebeln  
500 g Tomaten  
8 Eier  
40 g Butter oder Margarine  
; Salz, Pfeffer a.d.Mühle  
Muskat; gerieben  
Cayennepfeffer  
1 Bund Glatte Petersilie

Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herauslösen. Die Tomaten in Spalten schneiden. Zwiebeln in drei Vierteln der Butter oder Margarine 15 Minuten dünsten. Inzwischen die Eier schaumig schlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ein Viertel der Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen, 1/4 der Eimasse hineingeben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten stocken lassen, dann herausgleiten lassen und warm stellen. Mit der restlichen Masse Portionsweise ebenso verfahren.

Während man die Omeletts bereitet, Tomaten zu den Zwiebeln geben, einmal aufkochen lassen und mit Salz und dem Cayennepfeffer würzen. Petersilie hacken, 3/4 untermischen. Omeletts mit der Zwiebelmasse füllen, zuklappen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

## Palatschinken

2 Eier  
1 Eigelb  
1 Tasse Milch  
1/2 Tasse Wasser  
1 Tl Honig  
1 Prise Meersalz  
150 g Buchweizen/Reis/Amaranth  
Pflanzenöl zum backen

Erdbeer-, Himbeer-, o. Marillenmarmelade o. Honig zum bestreichen

Eier + Eigelb mit Milch + Wasser verrühren. Honig + Salz + + das Mehl zugeben, Teig 30 min ruhen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen + aus dem Teig 12 Palatschinken backen. Die Palatschinken mit Marmelade oder Honig bestreichen, zusammenrollen + mit flüssigen Honig bepinseln, evtl. Kokosraspel drüberstreuen.

Variation: die mit Marmelade bestrichenen Palatschinken zusammenrollen + in heißer Butter wenden, mit grob geriebenen Mandel bestreuen. Dazu heiße Carob/Schokoladensauce

### Quinoa- Eierkuchen mit Sellerie-Pilz-Füllung

300 g Quinoa; gemahlen  
250 ml Milch  
200 ml ;Wasser  
4 Eier  
1/4 TL Vollmeersalz  
375 g Staudensellerie  
500 g Champignons  
2 EL Butterschmalz  
2 Zwiebeln  
3 EL Crème fraîche  
; weißer Pfeffer  
; Öl zum Braten  
1 Bund Schnittlauch

Quinoa mit Milch, Wasser, Eiern und dem Vollmeersalz gut verrühren. Den Teig 60 Minuten quellen lassen.

Für die Füllung Staudensellerie abspülen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Champignons abspülen und vierteln. Die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, den Staudensellerie darin kurz dünsten. Herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das restliche Butterschmalz ins Bratfett geben, Pilze darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe ablöschen. Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Öl bei mittlerer Hitze pro Person 2 dünne Pfannkuchen backen. Mit Sellerie und Pilzsauce anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Russische Röhreier / Jaitschnitza

4 Portionen

- 8 Eier
- 250 ml Milch
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch; fein gehackt
- Butter; für die Form

Eier quirlen, salzen, mit Milch verrühren und in gebutterter, feuerfester Form in der Röhre ca. 15 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

## Sahne-Röhrei mit Zucchiniwürfeln

4 Portionen

- 300 g Zucchini
- 1 El Kaltgepresstes Olivenöl
  - ; Pfeffer; aus der Mühle
  - ; Salz
- 4 Eier
- 4 El Creme fraiche
- 2 El Mineralwasser
- 20 g Butter
- 1 Bund Schnittlauch

Zucchini waschen, in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl im geschlossenen Gefäß bei 600 Watt 5 Min. garen. Pfeffern und salzen. Warm stellen.

Eier mit Creme fraiche, Pfeffer, Salz und Mineralwasser verschlagen. Butter zerlassen und eine flache, runde Form damit auspinseln.

Rest der Butter in das Röhrei geben und die Masse in die Form gießen. Geschlossen bei 480 Watt 3-4 Min. garen. Mit dem Pfannenwender etwas zusammenschieben und nochmals eine Min. garen.

Das fertige Röhrei auf einen Teller heben und die Zucchiniwürfel Darüber geben. Mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion ca. 219 kcal/920 kJ



## Spargelomelette

- 3 Stangen Grüner und 3 Stangen weißer Spargel
- Hauch Zucker
- Butter/ Walnussöl
- 4-6 Eier
- Muskat
- Cayennepfeffer
- Salz
- Butter
- Petersilie
- Kastenweißbrot
- Olivenöl

Weißer Spargel schälen, vom grünen Spargel das Ende 5 - 6cm anschälen. Beide Sorten in schräge feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne, in einem Gemisch aus Butter und Walnussöl die Spargelscheiben 3 Minuten kräftig braten - dabei wenden und mit Zucker leicht bestreuen und mit Pfeffer würzen. Den gebratenen Spargel bei Seite stellen.

Eier verquirlen, mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Butter in eine beschichtete Pfanne geben - zerlaufen lassen - Eier dazu und bei relativ hoher Hitze stocken lassen - Pfanne bewegen - noch flüssiges Ei leicht zur Seite schieben - so stockt die ganze Masse wie ein Pfannkuchen. Dann die halbe Seite mit dem gebratenen Spargel belegen - die andere Hälfte vom Omelette darüber kippen - das Ganze nun einmal wenden (nicht einfach unbedingt 2 Pfannenwender benutzen) und fertig. Alles mit Petersilie bestreuen und mit in Olivenöl gebratenem Kastenbrot servieren.

## Spinatpfannkuchen

- 200 g Mehl
- 3 Eier
- 250 ml Milch
- Öl
- 100 g Butter

### FÜLLUNG-----

- 20 g Butter
- 300 g TK-Spinat
- Salz, Muskat
- 2 El Sahne
- 1 El Emmentaler; gerieben

Aus Mehl, Salz, Eiern und Milch einen Teig rühren, flüssige Butter zugeben. Öl in der Pfanne erhitzen, zehn dünne Pfannkuchen backen, warm stellen.

Spinat in Butter bei geringer Hitze auftauen, würzen. Käse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Sahne unterziehen. Pfannkuchen mit Spinat bestreichen, zusammenrollen. In eine feuerfeste Form legen, Emmentaler und Sahne darüber geben. Bei 200 °C ca. 30 Min im Ofen überbacken.

### Tomaten- Mozzarella- Omelett

Portion: 2

125 g Mozzarella  
75 g Schlagsahne  
3 sm feste Tomaten  
5 Eier  
30 g Butter  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Die Tomaten waschen und halbieren, den Stängelansatz herausschneiden. In Spalten schneiden.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in 1cm dicke Scheiben schneiden.

Einige Petersilienblättchen abzupfen, die restlichen fein hacken. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Butter in einer sehr großen Pfanne oder zwei mittelgroßen Pfanne aufschäumen. Die Eiermasse hineingießen, ganz kurz stocken lassen.

Die Pfanne dann rütteln, Tomaten, Mozzarella und die Petersilieblätter auf das Omelett geben. Bei milder Hitze zugedeckt noch 3 Minuten garen.

## Topfenpalatschinken

4 Ei + 2 Eigelb

2 Eigelb  
3 El Zucker  
250 g Quark  
Zitronenschale  
Zitronensaft

4 Eier  
150 g Mehl  
Salz  
700 ml Milch  
Öl zum Backen

1/8 l Sahne  
Puderzucker zum Bestäuben

Eigelb mit dem Zucker dick und schaumig rühren, den Quark, Zitronensaft und -schale untermischen.  
Hauchdünne Pfannkuchen nach Grundrezept backen.  
Pfannkuchen mit der Quarkmasse füllen und aufrollen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form schichten. Mit der Sahne übergießen und im 250 ° C heißen Ofen 10 Minuten überbacken.  
Mit Puderzucker bestäuben und servieren.  
Evt. kann man noch eine Kugel Vanilleeis daneben legen.

## Verlorene Eier / Grundrezept

In einem flachen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen lassen. Essig zufügen.

Eier vorsichtig ins Wasser schlagen und so lange kochen, bis das Eiweiß fest ist. Mit kaltem Wasser abschrecken und mit Seihlöffel herausheben.

## Verlorene Eier vom Schwarzen Meer

4 Verlorene Eier  
50 g Butter  
1/2 Zwiebel  
200 g Reis  
1 TI Paprikapulver

Salz  
Pfeffer  
Knochenbrühe  
125 ml Sauerer Rahm  
2 Eigelb  
1 El Tomatenmark  
30 g Kräuterbutter

Gewiegte Zwiebeln in Butter dünsten, Reis begeben und so lange weiterdünsten, bis der Reis goldgelb ist. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit Knochenbrühe aufgießen.

So lange kochen, bis der Reis gar und der Sud verdunstet ist.

Saueren Rahm, Eigelb und Tomatenmark beimengen, alles gut mit Kräuterbutter verrühren und auf die Oberfläche der verlorenen Eier geben.

### Verlorene Eier à la Puschkin

4 Portionen

8 Verlorene Eier  
8 Scheibe/n Kalbsleber  
8 Champignonköpfe  
50 g Butter  
50 g Fett  
8 Scheibe/n Weißbrot  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Leberscheiben (nicht größer als die Weißbrotscheiben) mit Champignonköpfen im Fett braten.

Brotscheiben in Butter toasten, je eine Leberscheibe darauf legen, salzen, Pfeffern ein verlorenes Ei darauf und dann einen Champignonkopf.

Mit gehackter Petersilie verzieren und servieren.

### Tataren-Eier

4 Portionen

6 Eier; hart gekocht

100 g Hühnerfleisch  
- gekocht oder gebraten  
3 El Tataren-Sauce  
2 c Aspik; zerlassen

Eier schälen, der Länge nach halbieren und Dotter entfernen.

Hühnerfleisch fein hacken, mit Tataren-Sauce quirlen und die Eiweißhälften damit füllen.

Auf eine Schüssel ordnen, mit zerlassenem Aspik begießen und im Kühlschrank erstarren lassen.

Dann servieren.

## Wolga-Eier

4 Portionen

6 Eier; hart gekocht  
3 c Aspik; zerlassen  
2 Essiggurken

Eier in Scheiben schneiden und in einer Schüssel kegelförmig anrichten.

Gurken in Scheiben schneiden, Eierkegel damit umrahmen.

Alles mit Aspik begießen und in den Kühlschrank stellen.

Wenn erstarrt und kalt, servieren.

## Zucchini-Pfannkuchen mit Paprikafüllung

3 Ei

200 g Zucchini  
3 Eier  
5 El Mehl  
4 El ; Wasser  
1 Bund Petersilie  
1 Minzestiel  
; Salz  
6 El Öl zum Braten

- 1 lg Rote Paprikaschote
- 2 Ei Öl
- 100 g Schafskäse
- 1 Minzestiel

Für den Teig Zucchini auf einer Rohkostreibe fein raffeln und gut ausdrücken. Mit Eiern, Mehl, Wasser, gehackten Kräutern und Salz verrühren. In einer Pfanne in heißem Öl 2 Pfannkuchen pro Person backen. Warm stellen. Für die Füllung gewürfelte Paprikaschote in heißem Öl 3 Minuten dünsten. aus der Pfanne nehmen und mit gewürfeltem Schafskäse und gehackter Minze vermischen. Füllung auf die Pfannkuchen geben, zusammenklappen und servieren.

### Omelett mit Gemüsefüllung (Omelette con verdure) 6 Ei

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 250 g Geschälte Tomaten
- 1/2 Würfel Brühe
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 6 Eier
- 2 Ei Milch
- 30 g Butter

Die Aubergine schälen, in nicht zu dünne Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, von den Stielen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Beide Gemüse auf einen Durchschlag geben, mit Salz bestreuen und 1 Stunde stehen lassen, damit der bittere Saft abtropfen kann.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen und Rippen befreien und in Stückchen schneiden. Die geschälte Knoblauchzehe in etwas Öl hellgelb braten, die Paprikastückchen und gleich danach das abgetropfte Gemüse dazugeben. Umrühren und etwas schmoren lassen. Die zerdrückten Tomaten, den halben Brühwürfel und frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen. Etwa 30 - 40 Minuten bei schwacher

Hitze schmoren und den Saft einkochen lassen. Wenn nötig, sehr wenig warmes Wasser dazugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut verrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze Butter erhitzen und die Pfanne leicht schütteln, damit soviel Eimasse wie möglich mit dem Pfannenboden in Berührung kommt. Backen, bis die Unterseite des Omeletts fest und goldgelb und die Oberseite noch cremig ist. Das Gemüse in einem breiten Streifen auf die Mitte geben und die Ränder des Omeletts von beiden Seiten mit Hilfe eines Pfannenmessers vorsichtig darüber klappen, dann auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit einem Stück Butter überglänzen und sofort servieren.

Statt des Brühwürfels nehme ich etwas Gemüsehefe (aus dem Reformhaus), Knoblauch je nach Geschmack etwas mehr.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

12.4.04

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004