Spiegelei – Eiklar mit Hitzeschock

Nährwert

ca. 312 kJ (75 kcal) pro Ei

Kochutensilien

- eine kleine Bratpfanne (das Eiklar sollte nicht ganz auseinanderlaufen können)

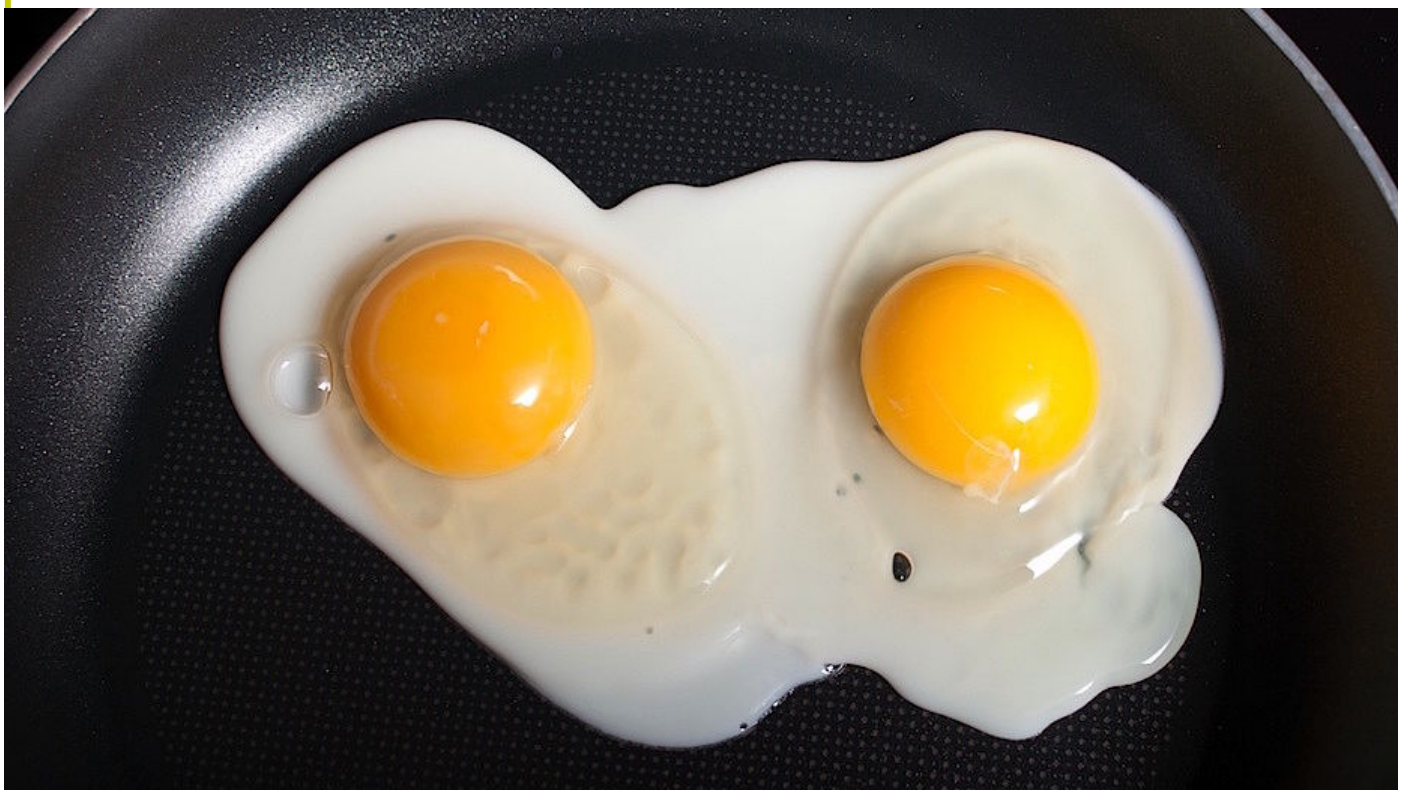
Zutaten

Menge	Zutat
etwas	Butter oder Butterschmalz
	Eier

Vorgehen

Schritt 1

Etwas Butter oder Butterschmalz in der Bratpfanne mässig erhitzen.



Schritt 2

Bratpfanne vom Feuer ziehen und Eier vorsichtig hinein schlagen.

Schritt 3

Anschliessend zwei bis drei Minuten bei milder Hitze garen. Dabei das Eiklar salzen und pfeffern und etwas von der heissen Butter über den noch flüssigen Dotter geben. Dotter vor dem Garen zu salzen, macht ihn zäh, ihn danach zusalzen, fleckig.

Warum wird das Eiklar weiss und fest?

Nicht nur beim Spiegelei, auch beim gekochten Ei wird das Eiklar weiss – aus denselben Gründen.