



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

etwas

Zutat

Butter oder Butterschmalz

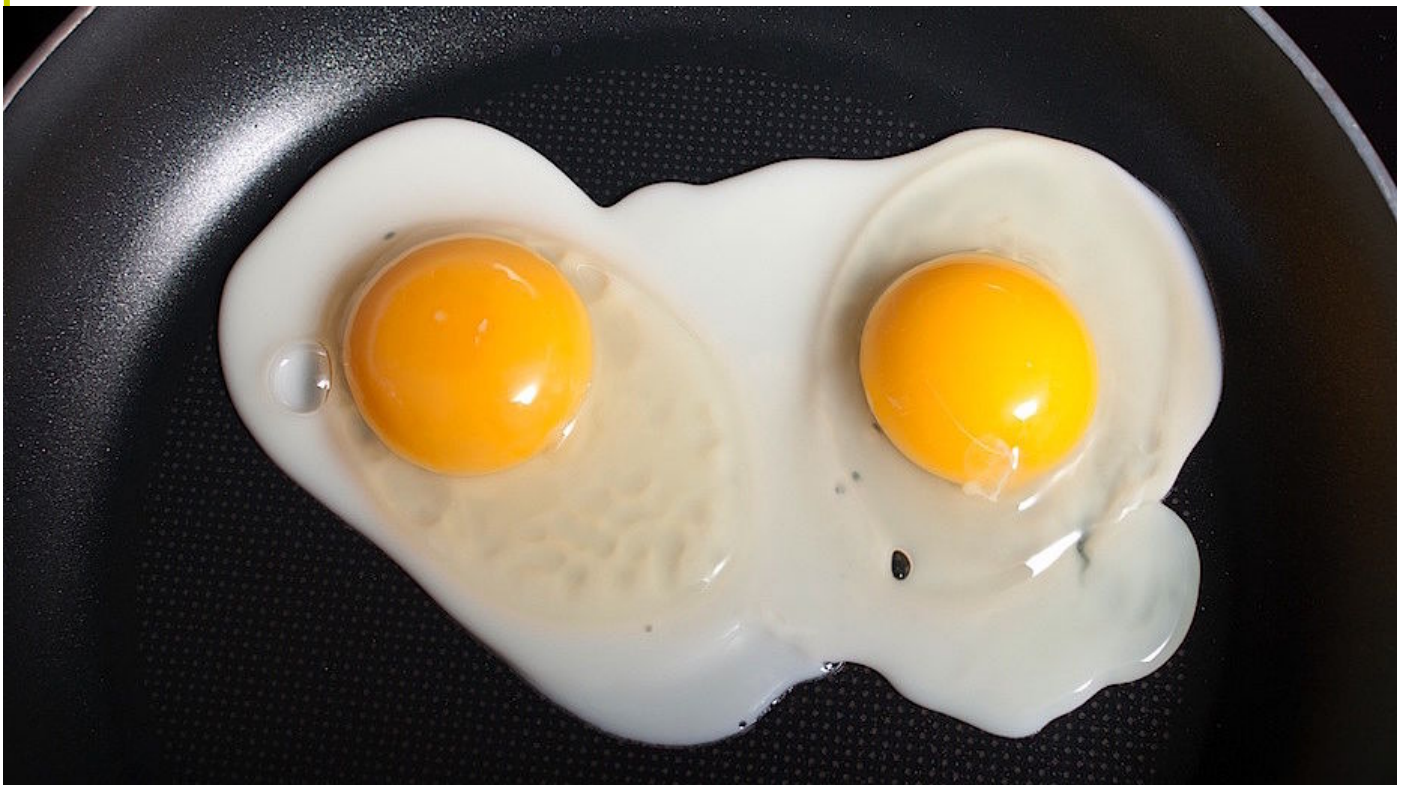
Eier

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 densel-
ben Gründen.

