



© Foto: akamaraqu/
stock.adobe.com

Wertvolles Eiweiß zum Kochen und Backen

Als Omelett mit Nudeln



Als Rührei



Im Auflauf



Im Kuchen



© Fotos v. l. n. r.: JJAVA/
stock.adobe.com; Missesjones/
stock.adobe.com; lenakorzhi

E Einkaufen

Alle Eier haben einen Stempel. Die erste Zahl nennt die Haltungsform:

0 = ökologische Haltung (Bio)

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Haltung in Kleingruppen/Käfigen

- Die Buchstaben zeigen das Herkunftsland des Eies.
- Die Zahlen stehen für den Betrieb, in dem das Ei erzeugt wurde.

L Lagern

- Lagern Sie Eier immer im Kühlschrank.
- Beachten Sie bei rohen Eiern das Mindesthaltbarkeitsdatum. Die Eier danach nur noch gut durcherhitzen.
- Hartgekochte Eier halten sich im Kühlschrank 2 bis 4 Wochen.

Z Zubereiten

- Essen Sie Eier nicht roh. So schützen Sie sich vor Salmonellen.
- Legen Sie ganze Eier in kochendes Wasser und lassen Sie sie mindestens 5 Minuten sprudelnd kochen.
- Essen Sie Eier als Rührei, Spiegeleier oder in Pfannkuchen.
- Nutzen Sie Eier als Zutat für Frikadellen und zum Panieren von Fleisch oder Fisch.
- Backen Sie Kuchen und Plätzchen mit Eiern.
- Essen Sie hartgekochte Eier zu Brot oder Salat.

N Nachhaltigkeit

Hennen in ökologischer Haltung haben mehr Platz im Stall. Sie werden nur mit ökologisch erzeugtem Futter gefüttert.

R

Rezept

Nudelomelett

Zutaten (für 2 Omelett = 4 Portionen):

- 200 g Nudeln
- 100 g Käse (zum Beispiel Gouda, Emmentaler, Edamer)
- 2 Zucchini oder Paprika (oder je 1)
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Pflanzenöl

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

K

Tipp

Das halb fertige Omelett aus der Pfanne auf den Deckel gleiten lassen, auf die Oberseite stürzen und noch 1 Minute braten.



- Die Nudeln nach den Angaben auf der Packung in Salzwasser kochen und abgießen.



- In der Zwischenzeit den Käse reiben.



- Die Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen.
- Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
- Paprika und Zucchini erst in Streifen und dann in kleine Würfel schneiden.



- Die Eier und den Käse in einer großen Schüssel verrühren.
- Die Nudeln und das Gemüse dazugeben und unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.



- 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Hälfte der Eiermasse einfüllen.
- Den Deckel auf die Pfanne legen und das Omelett bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen bis die Oberfläche nicht mehr flüssig ist.



- Das fertige Omelett auf einen Teller gleiten lassen.
- Das 2. Omelett genauso in der Pfanne garen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Schmeckt auch mit gekochten Kartoffeln oder Nudelresten vom Vortag.