

Wie kocht Ihr Eure Eier?



SEMPLICE ist ein Beitrag von Eberhard Spangenberg. Er ist seit 1983 Inhaber von GARIBALDI, war 1992 Gründer von Slow Food Deutschland und viele Jahre Publizist und Verleger. Es geht in SEMPLICE um kritische und kreative Gedanken zum genussvollen und bewussten Leben, um kulinarische und kulturelle Themen.

Am Anfang von SEMPLICE steht der Traum, eine Strandkneipe an der toskanischen Küste zu betreiben, vor einem Pinienwald und mit blauen Sonnenschirmen und blauen Liegestühlen. Daraus entwickelt sich ein nächster Traum, ein einfaches kleines Lokal in München mit gerade mal zwei Dutzend Gästen. Sie sitzen zum Teil an der offenen Küche, zum Teil an einem großen Tisch. Eberhard Spangenberg verwöhnt seine Gäste mit einfachen und einfachsten Gerichten aus besten Rohstoffen und mit ein paar ausgewählten Weinen. Dazu gibt es jede Menge guter Tipps und viel Kommunikation. Schließlich geht dieses Traumlokal auf Reisen, in zwei Zirkuswägen, einer mit der offenen Küche und Bar, der andere mit ein paar Tischen und Gartenmöbeln, die man überall aufstellen kann, wo interessante Menschen zusammenkommen. Am Ende steht die Erkenntnis, dass zum Träumen und zur Verwirklichung des einfachen und glücklichen Lebens Papier und Bleistift genügen, und im besten Fall auch noch ein blauer Liegestuhl. Das ist SEMPLICE.

Es gibt viele Weg zum Glück

Mit dieser Frage wollte ich einige Freunde per Email-anregen, mein letztes SEMPLICE über Hingabe beim Kochen zu lesen. Unter anderem ging es in diesem Artikel darum, dass ich weiche Eier ohne Uhr, aber mit viel Gefühl und Hingabe koche, mich sozusagen in das Ei hineinfühle. Wider Erwarten bekam ich ganz konkrete Antworten:

Lieber Eberhard - Du musst mein Ofenei kennenlernen! 80 Minuten bei 65 Grad im Dampfgarer - das ergibt ein cremiges, schmelzend-zartes Eigelb, zum Niederknien. Martina Meuth, Apfelfgut Neunthausen, Journalistin, Kochbuchautorin und zusammen mit Ihrem Mann seit 1988 Star der Serie „Kochen mit Martina und Moritz“

lieber eberhard ich brauche auch keine eieruhr, liebe aber die harten eier, was es sehr leicht macht. Professor Sampo Widmann, Architekt, u.v.a. einiger GARIBALDI-Läden

Dein schöner Bericht wird sicherlich Einige bewegen, das auszuprobieren, was Dich glücklich macht. Herbert Kretschmer, emeritierter Weinhändler in Ulm

Grazie Eberhard, bel articolo...anche io la penso così! Kristijan Oros, Fattoria Felsina

Schöner Beitrag, er spricht mir aus der Seele - kennst mich ja! Habe vorgestern Abend mit dem wohl originellsten Csobánc-Winzer, Janos von Beöthy, marinierte Spareribs vom Mangalica Schwein gegrillt (* mit einer Gewürzmischung, die mir Alec Chizhik vom Jerusalemer Basar mitgebracht hat.) - ein Gedicht! Nicolas Korenika, kulinarische Bio-Manufaktur TARPA*

Das ist ein wunderbarer Text - spricht mir ganz aus dem Herzen! Danke! Darf ich den verwenden, weiterleiten, posten? - Im Moment ist das Thema des ganzen Schweines völlig hipp und unser Buch FLEISCH läuft toll. Und was das alles nach sich zieht! Schau mal den BR-Beitrag <https://youtu.be/LpxME1nqeTA?t=93>, ganz frisch...

Georg Schweisfurth, Basic, Seminarhotel Sonnenhausen, Buchautor

Lieber Eberhard! Danke für den schönen Artikel, in dem ich mich oft wiederfinde! Ich koche mein Bio-Ei übrigens

*mit Wirklich Ökogas (siehe POLARSTERN-Flyer – vielleicht hattest Du ja auch schon einmal einen in der Eierschachtel) und dem iPhone-Countdown. Eigentlich immer 6 Minuten im kochenden Wasser. Dann ist das Ei je nach Größe oder Höhenlage mal sehr weich und mal eher wachsweich. Diese Abwechslung gefällt mir...oben drauf gibt's Fleur de Sel oder Maldon Sea Salt.
Simon Stadler, ehemaliger Mitarbeiter von GARIBALDI, Mitinitiator und Gesellschafter des alternativen Energie Startups POLARSTERN*

*Eier ? mal weich, mal hart...;-) 3,5 bis 7 Min.
Sabine von Lieven, Heilpraktikerin*

*Lieber Eberhard,
am liebsten weich!
Daniel Schäfer, Geschäftsführer und Managing Director
der Sea Cloud Cruises*

*Die Frage ist doch zunächst, wieviel Eier hat man denn noch?
Ludwig Grünwald, Paartherapeut*

*Wir haben gerade zufällig Eier bei 65 Grad 60 Min.
gekocht, sozusagen in der Schale sous vide - das ist ziemlich cool...
Hans Gerlach, Food-Stylist, Fotograf, Buchautor,
Journalist (SZ-Magazin u.a.)*

*Lieber Eberhard! Eier kochen ist ein ganz heikles Thema!
Schau Dir bitte mal das Video an! Heston Blumenthal ist
der englische Kochfreak, von dem ich Dir erzählt hab!
Ein großer Spaß!
<https://www.youtube.com/watch?v=WiUZzEbtwqw>
Christina Kopmann, Innenarchitektin und Mutter*

*Deine Frage des Eierkochens beantworte ich dir gerne:
Wasser aufstellen - Eier rein ohne anstecken - Gas -
Feuer- Elektro an - warten bis das Wasser kocht -
gefühlte 1,5 Minuten warten - fertig raus - abschrecken,
daneben alles was sonst noch Spaß macht in der Küche,
wie Kaffee trinken etc.. erledigen. It's an easy game.
Alexander Zentgraf, Landschaftsarchitekt, Hotelier,
Galerist und Gastwirt (Art Hotel und Cantina, Murnau)*

*Noch ein Tipp, den Vogel schießt mal wieder Lorient ab:
www.youtube.com/watch?v=bBQTBBDQcfik Da ist alles
drin.*

*Mit Deinen hingebungsvollen Anleitungen hast Du uns
nicht nur viel Neues berichtet, das wir in Zukunft*

*beherzigen werden, sondern auch einiges von dem bestätigt, wie wir es bislang schon taten. Z.B. koche ich die Eier während ich mich rasiere, was bei guter Stimmung ca. 6 bis 7 Minuten dauert. Dann sind die Dinger zwar härter als Anke sie mag, aber sie entsprechen vollumfänglich meinem gusto.
Arthur Sellier, Verleger und Menschenfreund*

Schließlich ein Zitat aus einem meiner Klassiker, Alfred Walterspiels "Meine Kunst in Küche und Restaurant". Er schreibt 1952 über das Oeuf à la Coq: Bei der Herstellung von weichen Frühstückseiern ist es wichtig zu wissen, daß ganz frisch aus dem Nest genommene Eier zu viel Wasser haben und geschmacklich nicht so gut sind wie solche, die vier bis fünf Tage an einem kühlen Ort gelegen haben. Weiterhin sind Eier von Hühnern, die einen großen Auslauf im Grünen haben, besser im Geschmack als von Hühnern mit reiner Stallfütterung. Frühstücksei im Privathaushalt kocht man im Allgemeinen zweieinhalb Minuten. Man legt das Ei auf einem Schaumlöffel behutsam in das kochende Wasser, läßt es langsam kochen und schreckt es ab, um es gleich zu Tisch zu bringen.

3 Minuten? Ich habe es ausprobiert. Ich habe kleine Eier (früher waren die Eier kleiner!) mit Zimmertemperatur (also nicht direkt aus dem Kühlschrank) so 3 Minuten gekocht. Diesmal habe ich eine Stoppuhr benützt. Es funktioniert, schön weich, ohne schlabbriges Eiweiß.

Semplice.