

Ei, ei, ei, was für Gerichte

Als Salat, Gratin oder einfach gefüllt – so bekommen Ostereier eine zweite Chance

Meist bleiben noch einige Ostereier im Nest, wenn die Feiertage schon fast vorbei sind. Die ideale Möglichkeit, das Ei einmal anders zuzubereiten, als es einfach mit Salz und Mayonnaise zu servieren.

VON SILVIA SCHAUB

Irgendwann geht auch das härteste Kiler-Ei in die Brüche, nachdem es Stumpf auf Stumpf und Spitze auf Spitze getütscht wurde. Und dann? Wohin mit dem ganzen Eierberg? So einfach zum Verschwinden lässt er sich nicht immer bringen, wie er einst aufgetaucht ist. Schliesslich kommen die Ostereier nicht zwingend vom Hasen: In manchen Gegenden Europas bringt sie der Fuchs, andernorts auch der Storch oder der Kuckuck.

EIE IST ALLERDINGS keine angesagt, wenn es um die Verwertung von Eiern geht. Deshalb dürfen sie durchaus noch eine Weile als Dekoration hinhalten. Hart gekochte Eier lassen sich gut vier Wochen aufbewahren. Bei industriell gefärbten Eiern verhindert der Schutzlack das Eindringen von Keimen, sodass sie bei Raumtemperatur sogar bis zu drei Monaten haltbar sein sollen. Eine blaugrüne Verfärbung zwischen Eiweiss und Dotter ist übrigens kein Zeichen für ein altes Ei und unbedenklich für den Verzehr. Der farbige Ring entsteht durch langes Kochen. Dadurch werden Schwefel und Eisen freigesetzt, die miteinander zu Eisensulfid reagieren.

Auch Sorgen um den Cholesterinspiegel braucht man sich ihretwegen nicht zu machen. Ein bis zwei Eier pro Tag verträgt es gut. Allerdings nicht zusätzlich, sondern statt fettreicher Wurst- und Käsesorten. Ein Hühnerei hat zwar 250 Milligramm Cholesterin, Studien zeigen aber, dass das im Ei vorhandene Lecithin die komplette Aufnahme des Cholesterins verhindert.

GEKOCHTE EIER lassen sich auf verschiedenste Weise verwerten. Besonders schmackhaft sind fein gehackte Eier zu einer Masse verarbeitet. Mayonnaise, Senf, Schnittlauch, Salz und ein wenig Essig und schon hat man einen feinen Brotaufstrich. Wer es edel mag, serviert sie mit Kaviar gefüllt.

Gefüllt wirken Eier ohnehin sehr dekorativ. Wie zum Beispiel das Rezept für Tapas-Eier mit Spargel und Minze (aus Basic Tapas von Valérie Berry, AT-Verlag): Die Eier längs halbieren, das Eigelb herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Spargelspitzen blanchieren und sehr fein schneiden, mit Mayonnai-



Statt mit Salz und Mayonnaise: Gefüllte Eier mit Forellenkaviar.

Ein bis zwei Eier pro Tag verträgt es gut. Allerdings nicht zusätzlich, sondern statt fettreicher Wurst- und Käsesorten.

se mischen und Minze hinzufügen. Salzen und pfeffern und die Eihälften damit füllen.

EINMAL GANZ ANDERS serviert schlägt es TV-Köchin und Buchautorin Annemarie Wildeisen vor: als Eiergratin. Die Eier schälen und längs halbieren. Die Eigelbe auslösen und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Die Eiweisshälften in eine gut ausgebutterte Gratinform setzen. Die Schalotten schälen und fein hacken. In der Butter glasig dünsten. Zu den Eigelben geben. Pfeffer grob zerdrücken und 3 Esslöffel Crème fraîche beifü-

gen und salzen. Die Eigelbmasse in die Eihälften füllen.

Für die Sauce in einer Pfanne etwas Butter schmelzen, Mehl beifügen und unter Rühren kurz dünsten. 2,5 dl Milch und 0,5 dl Rahm dazugießen, aufkochen und die Sauce auf kleinem Feuer 4 bis 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Sbrinz würzen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Wenig Sauce über die gefüllten Eier träufeln, den Rest darum herum verteilen. Den Eiergratin im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten überbacken. En Guete!

ENTKORKT

Wein aus dem Heiligen Land



«Es lohnt sich, die Weine von Yarden zu entdecken», wollte mich Jules Wohlmann, Berater der auf israelische Weine spezialisierten Weinhandlung Schmerling in Zürich, überzeugen. «Die Weinberge auf den Golan-Höhen im Grenzgebiet zwischen Israel und Syrien stehen fast in Sichtkontakt zu so berühmten biblischen Stätten wie dem See Genezareth, dem ein-

tigen Fischerdorf Kapernaum oder der Stadt Nazareth.» Das war im letzten Sommer und beeindruckte mich nicht sehr. Auch die Tatsache, dass die Weine aus Galiläa schon zur Zeit von Noah und Moses bekannt waren, nahm ich nur beiläufig zur Kenntnis. Es musste zuerst Pessach und Ostern werden, bis mir die Yarden-Flaschen, die Jules Wohlmann inzwischen vorbeigebracht hatte, wieder ins Auge sprangen und ich sie entkorkte. Der **Yarden Syrah 2004** leuchtet in dunklem, jugendlichem Rot, weist Aromen von dunklen Steinfrüchten, schwarzer Bitterschokolade mit leicht animalischen Noten auf und besitzt einen vollen Körper mit saftiger Säure und strengem, aber feinem Tannin. Er ist ein markanter, charaktvoller Wein, der wie gemacht ist für das Osterlamm, das heute nach christlich-jüdischer Tradition vielerorts aufgetragen werden dürfte. Wer einen weicheren, leichter zugänglichen, aber nicht weniger stilvollen Wein sucht, dem sei der Yarden Cabernet Sauvignon 2005 empfohlen (17 Punkte, Fr. 39.80). Wie der Syrah schmeckt er nicht nur an Ostern, sondern das ganze Jahr hindurch. Vergessen sollte man freilich nicht, dass Yarden vielleicht nur ein Projekt auf Zeit ist. Denn es ist fraglich, ob nach einer friedlichen Einigung auf dem Golan überhaupt noch Wein angebaut werden kann. «Das schönste Projekt», meint Jules Wohlmann voller Hoffnung, «wären die Rückgabe eines völlig demilitarisierten Golans von Israel an Syrien und die gemeinsame Nutzung als Erholungsraum und Naturschutzpark. Allen wäre damit bestens gedient.» ANDREAS KELLER

YARDEN SYRAH 2004

Produzent The Golan Heights Winery Ltd., Katzrin (IL)
Herkunft Galiläa, Israel
Rebsorte Syrah
Beste Trinkreife jetzt bis Ende 2014
Passende Gerichte Lamm, Gitzi, Rind
Bewertung 17,5 Punkte
Bezugsquelle Schmerling AG, Manessestrasse 152, 8045 Zürich, Tel. 043 288 90 00, www.schmerling.com, Fr. 42.40

AUFGETISCHT

Ein Schmarren wagt sich in die Schweiz

Restaurant «Zum Goldenen Kopf», Bülach

HALB WARS HERBEIGESEHNT, halb befürchtet: Da Leo Urschinger, ein Wiener, bisweilen Tafelspitz auf die Karte setzt, wagten wir zum Schluss des famosen Essens zu fragen, ob man denn auch Kaiserschmarren serviere. Keine 10 Minuten später stand diese österreichische Mehlspeise auf dem Tisch: prächtig luftig und verführerisch duftend. Wir wären allein damit glücklich geworden. Doch bereits standen auf der Habenseite eine frische Gänseleber sowie Wachtelbrust, in Sauerkraut gewickelt. Die Leber war überraschenderweise mit einer passenden Crème brûlée serviert worden, zum Hauptgang gabs spannende wie leckere Kren-Knödl. Alle diese Gerichte deuten darauf hin: Man sitzt in einem noblen Restaurant, ja, in der ersten Adresse Bülachs. Doch der «Goldene Kopf» ist auch ganz einfach eine Dorfbeiz, die die dreifache chinesische Phalanx zwischen Bahnhof und Dorfplatz durchbrechen will. Neben den hübsch gedeckten Tischen stehen massive Holztische, an denen man Bier trinkt und Riesenschnitzel isst. Hier schauen nach 21 Uhr auch Vereinsmitglieder vorbei. Manch einer gönnt sich dann zum Baileys einen . . . Kaiserschmarren. CHRISTIAN BERZINS



Leo und Yolanda Urschinger im Hotel Restaurant Zum goldenen Kopf, Marktgasse 9, Bülach. Telefon 044 872 46 46, www.zum-goldenen-kopf.ch. Öffnungszeiten: täglich 11.30–14 Uhr und 18–22 Uhr.

KÜCHE Ein Spagat von Österreich nach Italien – dazu Klassiker
SERVICE Freundlich, aufmerksam
AMBIENTE Wunderschönes Haus, aber innen ohne Charme
PREISE Grosse Spannweite, aber Preis/Leistung perfekt

SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Mitautorin der Bücher «Dressguide» und «Imagefaktor».

Wie verhält es sich bei einer Tischrunde mit dem Nachschöpfen? Wartet man, bis alle mit der ersten Runde durch sind? Oder schöpft man als Gastgeber für jeden Einzelnen nach?

WÜRDEN DIE GÄSTE das Ess-Tempo aufeinander abstimmen, wären alle mehr oder weniger zur gleichen Zeit fertig und die Situation des «mittendrin Aufstehens» ergibt sich gar nicht erst. Leider wird darauf wenig Augenmerk gelegt, und so passiert es oft, dass die einen fertig sind, während die anderen erst die Hälfte gegessen haben. Bleiben Sie als Gastgeber ruhig sitzen, essen sie fertig und warten, bis alle so weit sind. Dann starten Sie mit der zweiten Runde für alle, die noch hungrig sind. Stilvoll servieren Sie dieses Supplement auf neuen Tellern. Das Besteck wird heutzutage meist das gleiche verwendet, sogar in gehobenen Restaurants beobachte ich das immer wieder. Geht es etwas familiärer zu, kann man sicherlich auch mit der Schüssel aus der Küche kommen und rausschöpfen. Eine weitere Möglichkeit ist, die Schüsseln auf einem Rechaud direkt auf den Tisch zu stellen. So können Sie einfach nachschöpfen – oder jeder bedient sich selbst. Und zwar, ohne dass jemand aufstehen muss und grosse Unruhe am Tisch aufkommt.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch