

Rund um das Ei

Das Ei in der Küche

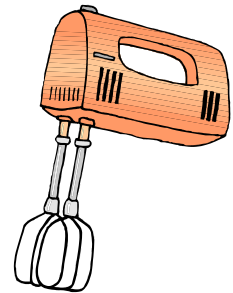
Das Ei als Küchenhelfer



Eier sind in der Küche sehr nützlich. Auch wenn man sie nicht sofort sieht, kommen sie in vielen Gerichten vor. Sie erfüllen dort verschiedene Aufgaben. Manchmal benutzt man Eigelb und Eiklar auch getrennt. Hier sollst du lernen, wozu man die Bestandteile des Eies verwenden kann. Lies dir den Text durch und ergänze dann die Sätze auf dem Arbeitsbogen.

1. Das Ei als Lockerungsmittel

Beim Backen benutzt man oft steif geschlagenes Eiklar (Eischnee), damit das Gebäck schön luftig und locker bleibt. Der Eischnee besteht aus vielen kleinen Luftbläschen, die von dem Protein umhüllt sind. Im Backofen dehnen sich die Luftbläschen noch etwas aus und das Protein wird durch die Hitze fest. Man sagt auch, es gerinnt. Dadurch kann die Luft nicht mehr entweichen. Es ist wichtig, dass kein Eigelb mit dem Eiklar vermischt ist und auch alle Geräte zum Schlagen fettfrei sind, weil das Eiklar sonst nicht steif wird.



2. Das Ei als Bindemittel

Soßen bindet oder legiert man mit Ei. Sie werden dadurch dickflüssiger. Der Grund hierfür ist wieder das Protein.

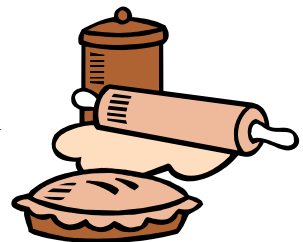


3. Das Ei als Emulgator

In Eidottern ist ein fettähnlicher Stoff, das Lecithin (Le-zie-tien) vorhanden. Das Lecithin bewirkt, dass Fett und Wasser sich vermischen können. Dabei bildet das flüssige Fett ganz kleine Tröpfchen und verteilt sich gleichmäßig in dem Wasser. Man nennt dieses Gemisch dann eine Emulsion und das Lecithin ist der Emulgator. Ohne einen Emulgator könnte man z. B. keine Mayonnaise herstellen.

4. Das Ei als Färbemittel

Wenn man in Kuchen noch zusätzliche Eidotter verwendet, bekommt der Kuchen eine schöne gelbe Farbe. Außerdem kann man Gebäck auch vor dem Backen mit verquirltem Eigelb bestreichen. Es bekommt dann eine appetitliche braune Farbe.



Rund um das Ei

Das Ei in der Küche

Das Ei als Emulgator



Material:

- 3 kleine Trinkgläser	- 1 Eidotter
- Wasser	- 1 Eiklar
- Speiseöl	- 1 Teelöffel

1. Glas:

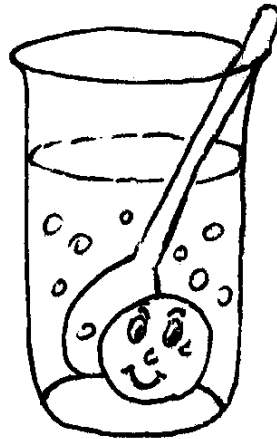
Gib in ein Glas mit Wasser ein paar Tropfen Öl und rühre gut um. Beobachte, was mit den Öltröpfen passiert.

2. Glas:

Gib in ein Glas mit dem Eiklar einige Tropfen Öl, rühre gut um und beobachte.

3. Glas:

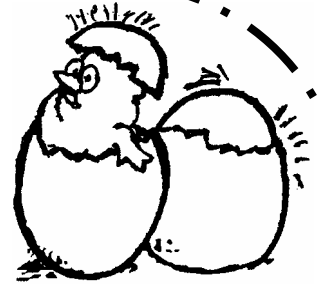
Gib in ein Glas mit Wasser ein paar Tropfen Öl (wie im 1. Glas) und zusätzlich das Eidotter. Rühre wieder gut um und beobachte.



Rund um das Ei

Das Ei als Lockerungsmittel

Baiser



Zutaten:

- 3 Eiklar
- Salz
- 125 g Zucker

1. Ofen auf 100° oder 75° Umluft vorheizen.
2. Von 3 Eiern Eigelb und Eiklar trennen und in eine fettfreie Rührschüssel geben. Es darf kein Eigelb mit dem Eiklar vermischt werden, sonst wird der Eischnee nicht fest.
3. Eischnee zunächst auf langsamer Stufe anschlagen, damit sich keine zu großen Blasen bilden. Dann auf höchster Stufe steif schlagen. Mit einer kleinen Prise Salz würzen.
4. Die Hälfte vom Zucker erst nach und nach zufügen, wenn der Eischnee anfängt fest zu werden.
5. Den restlichen Zucker zum Schluß zufügen. Dadurch erhält die Baisermasse die nötige Festigkeit.
6. Baiser in einen Spritzbeutel mit großer Sternentülle füllen und mit wenig Abstand Rosetten, Zungen oder sonstige Formen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.
7. Baiser auf der mittleren Schiene ca. 2 Stunden trocknen lassen. Sie sollten möglichst weiß bleiben. Evtl. Temperatur nachregulieren.



Rund um das Ei

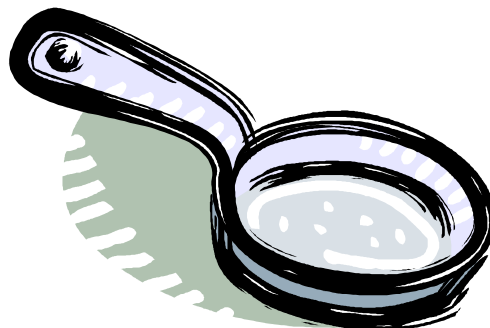
Das Ei als Lockerungsmittel Pfannkuchen



Zutaten:

- 2 Eier	- 1/8 l heißes Wasser
- 50 g Mehl	- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Zucker	- 30 g Margarine

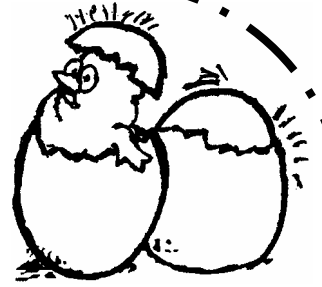
1. Eier trennen. Eiweiß zum Schlagen aufbewahren. Es darf kein Eigelb mit dem Eiklar vermischt werden, sonst wird der Eischnee später nicht fest!
2. Eigelb mit Zucker und heißem Wasser schaumig schlagen.
3. Mehl mit einem gestrichenem TL Backpulver vermischen und unter die Eigelbmasse rühren.
4. Eiweiß in einer fettfreien Schüssel steif schlagen und unter den Teig heben.
5. In einer beschichteten Pfanne 15 g Margarine pro Eierpfannkuchen erhitzen und eine große Schöpfkelle voll Teig in die Pfanne geben. Die Temperatur auf mittlere Hitze zurückschalten.
6. Sobald der Teig fest wird, den Eierpfannkuchen umdrehen.
7. Nach dem Fertigbacken den Eierpfannkuchen nach Geschmack mit Zucker und Zimt süßen, oder mit Apfelkompott servieren.



Rund um das Ei

Das Ei als Binde- und Färbemittel

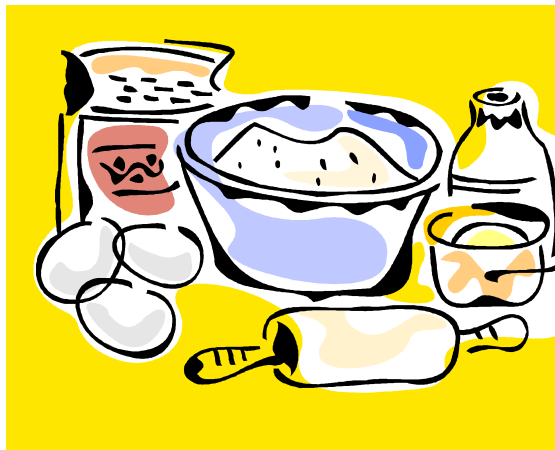
Osterhase



Zutaten:

- 500g Weizenmehl	- 200 ml lauwarme Milch
- 1 Tüte Trockenhefe	- 50 g Margarine
- 2 Esslöffel Zucker	- Salz
- 1 Ei	- 1 Eigelb
- ein paar Rosinen	

1. Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen.
2. Margarine, Milch und das Ei hinzufügen und verkneten, bis der Teig glatt ist.
3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche noch einmal durchkneten.
4. Hasen formen, Rosinen als Augen in den Teig drücken.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Hasen darauf legen. Dabei genügend Platz zwischen den Hasen lassen, weil sie noch aufgehen und ungefähr doppelt so groß werden.
6. Das Blech mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort eine halbe Stunde stehen lassen.
7. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
8. Das Eigelb verquirlen und die Osterhasen damit bepinseln.
9. Die Hasen bei 220°C ungefähr 15 Minuten backen.



Rund um das Ei

Das Ei als Bindemittel Protein-Power



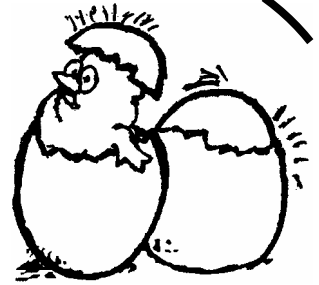
In Eiern und Kartoffeln sind unterschiedliche Proteine, die sich sehr gut ergänzen.

<u>Zutaten:</u>	- 2 mittelgroße Kartoffeln	- 1 Zwiebel
	- 2 Eier	- 50 g Schinkenspeck
	- 2 Esslöffel Pflanzenöl	- Salz und Pfeffer

1. Koche die Kartoffeln als Pellkartoffeln.
2. Schneide die gepellten Kartoffeln erst in dicke Scheiben und dann in Würfel.
3. Schneide die Zwiebel in Ringe und den Schinkenspeck in Streifen.
4. Erhitze das Öl und brate die Kartoffeln goldbraun.
5. Gib die Zwiebelringe und die Schinkenstreifen zu den Kartoffeln und brate sie noch ca. 5 Minuten.
6. Würze mit Salz und Pfeffer.
7. Verquirle die Eier, verrühre sie mit den Kartoffeln und erhitze das Ganze noch so lange bis die Eier fest geworden sind.



Name: _____



Das Ei als Küchenhelfer

1. Eischnee besteht aus _____.



Man benutzt ihn zum _____

_____.

Wenn man Eischnee schlägt, muss man aufpassen, dass

_____.

2. Gebäck bekommt eine appetitliche braune Farbe, wenn _____

_____.

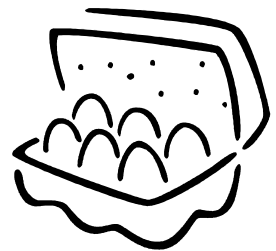
Wenn man einem Kuchen noch zusätzliche _____ hinzufügt,
wird er schön gelb.

3. Soßen werden durch Ei dickflüssiger, weil _____

_____.

Diesen Prozess nennt man _____ oder

_____.



4. Das _____ im Eidotter wirkt als _____.

Es bewirkt, dass _____

_____.

Man benutzt es z. B. um _____ herzustellen.