

...und sonntags auch mal zwei

*Ein paar Coquilles Saint-Jacques soutieren?
Filets in Barolo pochieren? Kinderleicht!
Aber ein perfektes Spiegelei braten - das ist Kunst.
Alles übers Ei.*

VON SUSANNE KJPPE~~N~~BERGER

Schöne Ostern: das Eigelb grün, das Eiweiß fest wie Gummi, von eben solchem Geschmack. Nicht mal pellen lässt sich das bunt gefärbte Ding. Kein Wunder: Selbst der große französische Gourmet-Klassiker Brillat-Savarin hat einmal erklärt, dass er beim Kochen nur vor einem Angst habe - vor Eiern. „Da ist was dran“ sagt Eckart Witzigmann, Deutschlands bekanntester Koch. Keine Frage, sie sind „die Aschenbrödel der Küche“, wie Jaap Westerbos, der Zen-Meister unter den Kochbuchautoren, erklärt: schlecht behandelt und stark unterschätzt.

So perfekt ihre Konstruktion - so perfekt, dass Architekten und Bildhauer ganz neidisch werden -, so zart ist ihr Wesen. Eier wollen gut behandelt werden. „Sorgfalt heißt das Zauberwort“, meint Jaap Westerbos. Sorgfalt und Geduld. Zwar sollte das Ei frisch sein - aber zum Kochen auch wieder nicht zu frisch, denn dann lässt es sich nur schwer pellen. Zwar sollte man es im Kühlschrank aufbewahren, am besten in der Schachtel, denn durch die poröse Schale dringen alle Gerüche ins Innere ein. Damit es aber keinen Hitzeschock in Topf oder Pfanne kriegt, muss man es mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück aus dem Kühlschrank nehmen, damit es sich aufwärmen kann. Und auch das Rührei, soll es schön cremig werden, muss man ganz langsam und sanft garen. Am besten überm Wasserbad.

Man kann Eier rühren oder braten, stocken oder schlagen, einlegen oder trocknen, pochieren oder frittieren, trinken oder essen. Nur kochen sollte man sie nicht: „How Not to Boil an Egg“ hat die amerikanische Autorin M.F.K. Fisher in ihrem wunderbaren Klassiker „The Art of Eating“ das entsprechende Kapitel überschrieben. Statt in sprudelndem Wasser sollte man das zerbrechliche Wesen, das man vorher am runden Ende angepiekst hat, in siedendem, allenfalls köchelndem Wasser garen. Noch bevor dieses anfängt zu kochen -und viele Experten empfehlen, Eier in kaltem Wasser aufzusetzen -, zieht der Zen-Koch den Topf vom Herd und lässt die Eier nur noch ziehen darin. Wie lange: Das ist Geschmacks» Und wohl auch eine Trainings. Aber auf mehr als acht bis zehn Mini

Prinz Charles lässt sich an; nach der Jagd gern eine ganze Batterie unterschiedlich lange gekochter Eier vorsetzen, um sicher zu gehen, auch das perfekte zu bekommen. Denn der Engländer im Allgemeinen mag sein Ei schön weich. Damit er seine Soldaten rein tunken kann. Was für Proust die Madeleine und unsereins der Milchreis, sind für den Briten Little Soldiers erinnerungsträchtige Speise der Kindheit, mit der auch Alte und Kranke gepöppelt werden - knusprige, gebutterte Toastbrotstreifen, nicht zu schmal und nicht zu breit, die ins weiche Gelb getaucht werden. Aber Vorsicht -der Teller sieht hinterher aus wie ein Schlachtfeld, beim Eintauchen der Soldaten schwappt das Eigelb gern über den Becherrand.

Wem die Toastbrotstreifen zu banal und kindlich sind, dem empfiehlt Michel Roux erwachsener Varianten. Blanchierte grüne Spargelspitzen, mit Parmaschinken umwickelte Grissini, Käsestangen, ja, selbst Pommes Frites (aber nur aus echten Kartoffeln selbst frittiert) eignen sich seiner Meinung nach wunderbar zum Tunken. Und Michel Roux muss es wissen. Französischer Drei-Sterne-Koch in England, Ehrendoktor der Kochkunst und von der Queen zum Ritter geschlagen, hat er für ein Galadiner in der Royal Albert Hall 3500 Eier pochiert - „Oeuf Poche Albert“, sein Klassiker. Spätestens seitdem kennt er all ihre Geheimnisse“, wie er im Vorwort zu seinem Buch „Eier“ versichert. Eben erschienen, ist es vom „Deutschen Institut für Koch- und Lebenskunst“ prompt zum „Kochbuch des Monats“ ernannt worden (Umschau Verlag, 304 Seiten, 16,90 Euro). Vom verlorenen bis zum getrüffeltem und schottischen Ei findet man dort alle erdenklichen Rezepte.

Wer dem Problem des richtigen und falschen Garens ganz aus dem Weg gehen will, folgt der amerikanischen Autorin M.F.K. Fisher: „Die weiseste Art, ein Ei zu behandeln, ist wahrscheinlich, es gar nicht zu kochen.“ Ein Biochemiker habe ihr einmal erklärt, für jede Minute, die man ein Ei koche, brauche der Mensch drei Stunden, es zu verdauen. Neun Stunden Baucharbeit für ein Dreiminuten-Ei, das erschien der Dame entschieden zu viel. Roh getrunken, so ihre eigene Erfahrung, sei das Ei am bekömmlichsten. Als Prärieauster oder mit ein bisschen Sherry verschlagen, gebe es einem „das Gefühl, sehr viel besser mit sich selber fertig zu werden“. Für ihre Kinder hat Fischer ein alkoholfreies Rezept entwickelt, um sie stark und glücklich zu machen: Ihnen hat sie rohes Eigelb aufs Brot geschmiert und mit reichlich braunem Zucker bestreut.

Wer meint, das Eierkochen sei schwer, hat es noch nicht mit dem Braten probiert. Ein Spiegelei, das kann doch jeder, heißt es gern. Ein verkohltes, vertrocknetes oder glibberiges Spiegelei vielleicht. Aber eins, das wirklich makellos wie ein Spiegel ist und den Namen „sunny side up“ verdient? Das ist schon eine hohe Kunst.

Und die fängt mit der Pfanne an. Kolja Kleeberg vom Berliner Restaurant „Vau“ empfiehlt eine gut eingebratene schmiedeeiserne oder eine beschichtete, auf jeden Fall keine aus Edelstahl. Am besten ein Pfännchen, schreibt der Physiker Herve“ This-Benckhard in seinem Band über „Kulinarische Geheimnisse“. Als Wissenschaftler kann der Franzose nicht nur genau erklären, wie man ein Ei schlägt, brät oder kocht, sondern auch, warum. Also, ein Pfännchen, damit das Eiweiß nicht wegläuft, innen dick und außen flach wird und dadurch nicht gleichmäßig gart. Und: keine Butter, warnt der Experte für Chemie und Physik, die verbrennt bei Hitze schnell. Wer auf Butter nicht verzichten will, dem rät er, sie vorher zu klären: Bei sehr milder Hitze wird sie zehn Minuten geschmolzen; dabei bildet sich eine durchsichtige Schicht, die man vorsichtig vom Bodensatz abgießt und erkalten lässt. Damit kann man das Spiegelei unbesorgt knusprig brutzeln. Wem das zu umständlich ist, der nimmt einfach Butterschmalz oder Öl.

Aber wenn Butter - was für eine? Bloß keine deutsche, warnt Eckart Witzigmann, „da ist zu viel Wasser drin, das spritzt dann mehr“. Der Meister bevorzugt irische oder französische. Engländer benutzen auch gern das Fett vom gebratenen Speck. Michel Roux wiederum pinselt seine beschichtete Pfanne nur ganz dünn mit weicher Butter ein (er hasst es, wenn Eier in Fett schwimmen, wer unbedingt knusprige Eier essen möchte, dem empfiehlt er, sie zu frittieren); er schlägt sie erst in ein Schüsselchen, lässt sie in die Pfanne gleiten, dann kommt ein Deckel drauf, damit das Spiegelei nicht nur von unten, sondern auch von oben gart. Und: Beim Braten nie das Eigelb salzen, das trocknet sonst aus. Natürlich helfen die besten Techniken nichts, wenn die Eier nichts taugen. „Es gibt Leute, für die ist ein Ei ein Ei“, schrieb Alexandre Dumas in seinem „Großen Wörterbuch

der Kochkunst" schon im 19. Jahrhundert. „Welch ein Irrtum.“ Der Autor der „Drei Musketiere" wusste genau, dass das Ei eines Huhns, das seine Grashalme auf der freien Wiese knabbert, ganz anders schmeckt als eines von einem Tier, das Stroh im Hühnerhof frisst. Und Dumas ahnte noch nichts von Käfighaltung und Fischmehlfütterung.

Kolja Kleeberg nimmt denn auch immer Bio-Eier für sein Familienrezept. Dafür werden acht Stück wachsw weich gekocht, abgeschreckt, vorsichtig geschält und mit dem Messer aufgebrochen. 80 Gramm Butter zerlässt er im Topf, gibt eine Hand voll grob gehackte Blatt Petersilie - gut gewaschen und abgetropft - dazu, kurz den Deckel drauf, damit er nicht vollgespritzt wird, schnell wieder runter, sonst wird das Ganze weich. Ist die Petersilie knusprig, wird sie mit der heißen Butter über die Eier gegeben. Dazu gibt's geröstetes Schwarzbrot.

Kochen ist Abenteuer, kein Chemieunterricht, meint der Zen-Buddhist Westerbos und ist überzeugt, dass nicht nur die Hühner glücklich sein sollten, sondern auch die Menschen. Denn das Ei reagiere äußerst empfindlich auf Stimmungstiefs des Kochs. Wetterföhlilig ist es übrigen s auch noch.

Und wenn doch alles schiefgegangen, und das Osterei zu hart geworden ist, hat Alexandere Dumas eine Rettungsmaßnahme parat: Zerdrücken Sie es mit Pfeffer, Salz und Butter, und streuen Sie ein paar fein gehackte Fröhlingszwiebeln drüber.

Ein Ei sollte man nicht kochen. Höchstens köcheln