

# Rezepte für Eier

## Tortilla mit Tomaten

### Zutaten für 2 Personen

1 große festkochende Kartoffel (etwa 200g)  
1 große Zwiebel  
4 EL kaltgepresstes Maiskeimöl  
Vollmeersalz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 vollreife Fleischtomate (etwa 200g)  
3 Eier  
1 EL frisch gehackte Petersilie

### Zubereitung

Die Kartoffel schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln und trockentupfen. Die Zwiebel schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig braten. Die Temperatur zurückschalten und die Kartoffelscheiben nebeneinander in der Pfanne verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze unter häufigem Wenden in etwa 10 Minuten weich braten. Inzwischen die Tomate häuten und in fingerdicke Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Eier verquirlen und gleichmäßig über die Kartoffeln gießen. Die Tomatenscheiben darauf legen. Die Eier bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten stocken lassen. Die Tortilla an der Unterseite vorsichtig lösen, auf einen Teller gleiten lassen und gewendet wieder in die Pfanne geben. Weitere 5 Minuten braten. Die Tortilla halbieren, auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

**Quelle: B. Rias-Bucher, VOLLWERT-KOCHVERGNÜGEN, aus der Bioland-Broschüre „Frische Eier“**

## Niedernauer Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** ca. 1¼ Std.  
**Kühlezeit:** ca. 2 Std.

### Zutaten

1 kg kleine festkochende Kartoffeln  
2 TL Butter  
Salz  
ger. Muskatnuss  
4 Eier  
250 g saure Sahne  
3 EL Schnittlauchröllchen  
50 g milder Schnittkäse (z.B. junger Gauda)

## **Zubereitung:**

1. die Kartoffeln als Pellkartoffeln in etwa 25 Minuten gar kochen, dann abgießen. Etwa 2 Stunden abkühlen lassen, dann die Schale entfernen.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die ganzen Kartoffeln hineingeben. Von beiden Seiten leicht bräunen und mit Salz und Muskat nach Geschmack würzen.
3. Nun die Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Die saure Sahne und die Schnittlauchröllchen darunter rühren.
4. Die Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und mit der Ei-Sahne-Mischung begießen, so dass die Kartoffeln knapp bedeckt sind.
5. Den Käse reiben und auf die Kartoffeln streuen. Etwa 30 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Dazu passt Rotkohlsalat mit Walnüssen.

## **Variationen:**

Sie können die saure Sahne auch durch jeweils 125 g Sahne und Joghurt ersetzen. Dieses Kartoffelgericht können Sie auch mit Pellkartoffeln zubereiten, die Sie bereits am Vortag gekocht haben.

## Vanilleparfait mit gebackenem Rhabarber

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Min.

**Gefrierzeit:** ca. 6 Std.

### **Zutaten für 4 Portionen**

*Für das Parfait:*

4 Eigelb  
2 EL Honig  
Mark von 1 Vanilleschote  
Salz  
200 g Sahne

*Für den Rhabarber:*

500 g Rhabarber  
3 EL Honig  
1 EL Butter  
250 g Haferflocken  
75 g Vollrohrzucker  
abgeriebene Schale von ½ Zitrone  
2 EL Butter

## **Zubereitung**

1. Die Eigelbe mit dem Honig, dem Vanillemark und 1 Prise Salz schaumig schlagen, bis eine hellgelbe, sämige Masse entsteht. Die Sahne steif schlagen und darunterziehen. Die Creme dann in 4 Portionsschälchen (etwa 200 ml Fassungsvermögen) füllen und für etwa 6 Stunden in das Tiefkühlgerät stellen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Rhabarber schälen und kleinschneiden. Die Stücke zusammen mit etwa 5 Eßlöffel Wasser sowie dem Honig in einem Topf etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
3. Eine Auflaufform ausfetten. Die gekochten Rhabarberstücke darin verteilen. Die Haferflocken mit dem Vollrohrzucker sowie mit der Zitronenschale mischen und auf den Rhabarber geben. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und alles etwa 20 Minuten im Ofen überbacken.
4. Die Rhabarberstücke zusammen mit dem Vanilleparfait servieren.

## **Pflaumen-Mirabellen-Gratin**

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

### **Zutaten für 4 Portionen**

300 g Mirabellen  
300 g Pflaumen  
1 Zitrone  
3 Eier  
Mark von ½ Vanilleschote  
2 EL Honig  
50 g gemahlene Mandeln  
250 g Quark (20% Fett i.Tr.)  
1 EL Butter

### **Zubereitung:**

1. Die beiden Obstsorten waschen. Die Mirabellen entsteinen. Die Pflaumen halbieren und entkernen. Die Zitrone unter heißem Wasser abwaschen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen.
2. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Vanillemark und dem Honig schaumig rühren.
3. Die Mandeln, den Quark, Zitronensaft und –schale unter die Eigelbschaummasse rühren. Dann den Eischnee vorsichtig darunterheben.
4. Eine Gratinform ausfetten. Die Quarkmasse hineinfüllen und die vorbereiteten Früchte darauf verteilen. Das Ganze im Ofen etwa 20 Minuten backen.

**Quelle: Das Bioland -Kochbuch**