

Osterbrunch für Klein und Gross



Das Osternest ist schnell gebaut: Etwas frisches Moos in ein rundes Körbchen oder ein schönes Porzellanschüsselchen gelegt, so bettet es unsere Eier sorgfältig ein. Und wie schön ist es, wenn man sich die ganze Vielfalt der Eier ins Körbchen legt? Die kleinen gesprenkelten Wachteleier sind die reinste Augenweide. Hühnereier sind auf dem Bauernmarkt je nach Rasse auch in wunderschönen grünen und blauen Pastelltönen erhältlich. Und die Enteneier erst! Sie haben eine dicke Schale und ein goldenes Eidotter. Und wir legen uns damit kleine Kraftpakete ins Körbchen: Eier enthalten hochwertiges Eiweiss, Fett, Mineralstoffe und viele Vitamine. Wir können das Eiweiss leicht verdauen und decken damit ca. 14 Prozent des täglichen Eiweissbedarfs. Das sind also gute Nachrichten zum Frühstück!

Beim Kochen gibt es eine einfache Regel: Frisch gelegte Eier eignen sich besser zum Braten, ein paar Tage alte verwendet man zum Kochen und Backen. Und daran gehts jetzt! Aus den kleinen Wachteleiern können für die Kinder zum Brunch kleine, herzige Spiegeleier gebraten werden.

Grosser Bäuche haben grossen Hunger! Ein Entenei entspricht anderthalb Hühnereiern, es ist im Aroma reichhaltiger und nährt damit länger. 5,5 Minuten muss es gekocht werden, bis es weich ist – und was für ein wunderbares Frühstücksei das gibt! Mit dem Messer gekonnt köpfen, und schon kann man knusprig getoastete Brotfinger ins Eigelb tunken.



Weil ein (Oster-)Brunch immer auch eine kleine Feier ist, soll er mit einem schönen Finale gekrönt werden: Eier haben die grosse Gabe, einem Gericht Volumen zu verleihen, also gibts für den Brunch ein schönes Pfannkuchen-Soufflé! Dazu 3 Hühnereier mit 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 65 g gesiebttem Mehl, 120 ml Milch und dem Mark einer Vanilleschote vermischen. 2 EL Butter in einer vorgeheizten ofenfesten Bratpfanne schmelzen, Teig dazugiessen und 20 Minuten im 200 °C heissen Ofen backen. Durchs Ofenfenster kann man das Spektakel beobachten, wie sich der Teig richtiggehend aufbäumt! Fertig gebacken, muss das Soufflé flink auf den Tisch gestellt werden, wo ein feiner Puderzuckerregen drübergestreut und ein paar frische Früchte dazu gereicht werden.

Eier sind das Symbol des ewig wiederkehrenden Lebens. Und so einfach kann das Leben mit Klein und Gross zu Tisch gefeiert werden!