

Eier kochen: Diese 9 Dinge solltest du beachten



Eine kleine Ode an das gekochte Ei: Mit festem Eiweiß und flüssigem Dotter ist es ein perfektes kleines Frühstückspaket, in das sich knuspriger Toast versenken lässt. Kleingeschnitten wertet es jedes Wurstbrot auf und mausert sich mit selbstgemachter Mayonnaise vermisch zu einem prima Eiersalat. Es ist bei spontanem Heißhunger um zwei Uhr nachts ein Lebensretter und schmeckt auch zum Katerfrühstück noch ziemlich lecker.

Eier kochen kann doch jeder! Stimmt. Dennoch diskutieren Foodies hitzig über das Wie, Wo und Wie lange. Es scheint so wunderbar simpel und trotzdem kann jede Menge schief gehen. Damit dir zu weiche, zu harte, aufgeplatze oder verdorbene Eier nicht länger den Morgen ruinieren, habe ich ein paar Tipps und Infos zusammengetragen, mit denen das perfekt gekochte Ei sicher gelingt.

Schnapp dir den Minuten-Spickzettel: Wie lange müssen Eier kochen?

Je nachdem, ob du es lieber sehr weich, wachsw weich, mittelhart oder hartgekocht bevorzugst, braucht das perfekt gekochte Ei zwischen **3 1/2 und 11 Minuten** Zeit. Neben der Garzeit spielen aber auch Größe, Gewicht und Temperatur der Eier eine Rolle. Zwischen einem „S“ und einem „XL“ liegt ein Unterschied von rund 40 Gramm – in Eierverhältnissen gedacht ist das viel. Wenn du also mehrere Eier zubereitest, verwendest du am besten alle aus demselben Karton bzw. derselben Größe. Hol sie

rechtzeitig aus dem Kühlschrank heraus, damit sie sich auf Zimmertemperatur erwärmen. Direkt aus dem Kühlschrank benötigen sie ein paar Sekunden länger im Kochwasser.

In einer kleinen Versuchsreihe habe ich fünf Eier aus einem M-Karton (53-63 g pro Ei) in sprudelndes Wasser gepackt und quer durch die Garstufen gekocht. Das Ergebnis siehst du hier:



Von links nach rechts:

- Das 3 1/2-Minuten Ei: Flüssiges Eigelb und teils flüssiges Eiweiß.
- Das 5 -Minuten Ei: Weiches Eigelb und leicht weiches Eiweiß
- Das 7-Minuten Ei: Wachsw weiches Eigelb und festes Eiweiß
- Das 9-Minuten Ei: Mittelhartes, cremiges Eigelb und festes Eiweiß
- Das 11-Minuten Ei: Festes, krümeliges Eigelb und festes Eiweiß

Falls du kleine Eier aus einem S-Karton (unter 53 g pro Ei) verwendest, **verkürzt** sich die Kochzeit - je nach Garstufe - um **20 bis 45 Sekunden**. Ein Ei der Größe S

Eier kochen: Diese 9 Dinge solltest du beachten

kocht ca. 3 Minuten, um weich, 5 Minuten, um wachsw weich, und 7 ½ Minuten, um mittelhart zu werden.

Große Eier aus einem L-Karton (63-73 g pro Ei) kochen ca. 25-50 Sekunden länger. Für weiche Eier solltest du ca. 6 Minuten, für wachsw eiche Eier 8 Minuten und für mittelharte Eier etwa 12 Minuten Kochzeit einplanen.

Also Eiergröße und Garzeit – und was ist mit der Temperatur? Das Wasser blubbert, die Eier werden gekocht, zumindest auf Höhe des Meeresspiegels. Denn nur hier siedet Wasser bei 100 °C. Ein paar Meter höher sieht es schon anders aus. Da liegt der Siedepunkt niedriger, sprich, Eierkochen dauert länger. Falls du also mal ein Ei auf der Zugspitze kochen möchtest, planst du besser ein paar Sekunden länger ein.

Das beeinflusst die Kochzeit

Ich habe festgestellt, dass sich die Kochzeit von Mal zu Mal etwas verändern kann. Denn jedes Ei ist unterschiedlich. Damit du schon im Vorfeld weißt, ob du mehr oder weniger Zeit einrechnen solltest, sind hier meine Tipps:

- Je nachdem ob deine Eier aus dem Kühlschrank kommen oder bereits Raumtemperatur haben, kann sich die Kochzeit verändern. Rechne bei Eiern aus dem Kühlschrank ca. 1 Minute drauf.
- Du hast Größe M gekauft, die Eier kommen dir aber trotzdem verdächtig groß vor? Die Varianz von Größe zu Größe liegt bei 10 g, das kann bei der Kochzeit einen großen Unterschied machen.
- Kochst du nur 1 Ei für dich oder gleich 10 für die Osterei-Färberei? Je mehr Eier du ins Wasser gibst, desto stärker kühlt es sich ab und desto länger solltest du deine Eier kochen lassen. Ich habe 4 Eier auf einmal gekocht.

Hol die Basics nach: Wie bereitest du gekochte Eier zu?

Klassisch im Topf oder doch im Wasserkocher? In kaltes Wasser legen und langsam erhitzen? Oder doch erst dazugeben, wenn das Kochwasser ordentlich sprudelt?

Fragen über Fragen, aber diese Methode hat sich für mich bewährt:



Ich gebe die Eier vorsichtig mit einem Löffel in sprudelnd kochendes Wasser.



Dann setze ich den Deckel auf den Topf und stelle den Herd aus.



Eier kochen: Diese 9 Dinge solltest du beachten

Der Timer meines Handys bleibt dabei immer im Blick.



Nach der Kochzeit kommen die Eier in eine Schale mit kaltem Wasser.

Für meinen Koch-Test hat jedes Ei ein eigenes kleines Schälchen erhalten. Werden alle zusammen in einer großen Schale abgeschreckt, solltest du noch ein paar Eiswürfel ins Wasser geben, sonst heizt es sich zu schnell auf.

Koch Eier mal anders: Welche Alternativen gibt es zum Kochtopf?

Falls du Eier nicht im Topf kochen kannst oder willst, gibt es hier ein paar Alternativen:

- **Gekochte Eier aus dem Wasserkocher:** Ja es geht, sofern sich dein Wasserkocher nicht über Heizstäbe erhitzt. Sonst platzen die Eier auf den heißen Stäben auf. Ohne Heizstäbe funktioniert das Ganze allerdings schnell und überraschend gut. Eier einfach 4-5 Minuten in dem sprudelnden Wasser köcheln lassen, dann sind sie weichgekocht. Für hartgekochte Eier 8-10 Minuten köcheln lassen. Falls sich dein Wasserkocher selbst abschaltet, drückst du den Knopf einfach immer wieder runter.
- **Gekochte Eier aus dem Dampfgarer:** Ein Dampfgarer bietet beim Eierkochen entscheidende Vorteile: Bei mehrstöckigen Modellen lassen sich auf einen Schlag hartgekochte Eier für eine ganze Großfamilie

vorbereiten. Außerdem ist die Methode etwas sanfter als das sprudelnde Wasserbad, sodass die Eier nicht so leicht platzen. So funktioniert: Dampfgarer auf 100 °C einstellen, Hühnereier in die Garschale legen und – je nachdem wie du sie am liebsten magst – 4 bis 10 Minuten dämpfen.

- **Gekochte Eier aus dem Eierkocher:** Mit einem Eierkocher kannst du dich entspannt zurücklehnen, denn die kleinen Küchenhelfer sind mit jede Menge praktischen Funktionen ausgestattet. Anstechen, Zeiteinstellung, Warmhaltefunktion und vieles mehr entstressen die Frühstücksvorbereitungen enorm.

Verzichte auf den Pieks: Eier anstechen verhindert nicht, dass sie platzen

Wieso platzen manche Eier beim Kochen auf? Besonders im Verdacht steht die kleine Luftblase, die sich an der stumpfen Eierseite direkt unter der Schale verbirgt. Die Erklärung klingt eigentlich ganz logisch: Warme Luft dehnt sich aus. So auch in der Luftblase, die Druck auf die Eierschale ausübt und sie zum Platzen bringt. Darum empfehlen viele Hobbyköche, Eier vor dem Kochen anzustechen, damit die Luft durch das kleine Einstichloch entweichen kann.

Tatsächlich halten Experten diese Erklärung für eher unwahrscheinlich. Die Ausdehnung der kleinen Luftblase ist so gering, dass sie die Schale kaum beeinträchtigt. Wahrscheinlicher scheint dagegen, dass die feine Kristallstruktur der Eierschale beim Erhitzen in Mitleidenschaft gezogen wird. Eierschale besteht zum Großteil aus Kalkkristallen, die bei Temperaturänderung zunehmend unter Spannung stehen. Wird ihnen alles zu viel, brechen sie auf und das Ei bekommt Risse.

Um zu verhindern, dass die Eier beim Kochen platzen, soll man Eier vorab anstechen und einen Schuss Essig ins Kochwasser geben. Stimmt das auch? Die WDR Show Quarks & Co hat es in einem umfangreichen Praxistest mit 3.000 Eiern ausprobiert: 50 Prozent angestochen, 50 Prozent nicht angestochen. Das Ergebnis: Der kleine Pieks macht keinen nennenswerten Unterschied. Etwa jedes zehnte Ei – mit und ohne Anstechen – platzt beim

Eier kochen: Diese 9 Dinge solltest du beachten

Kochen auf.

Mit einem Schuss Essig im Kochwasser kannst du zwar nicht verhindern, dass die Eierschale platzt, aber dafür sorgen, dass das austretende Eiweiß schneller gerinnt. Einen Beauty-Contest gewinnen die Eier zwar nicht, aber der Schaden hält sich auf jeden Fall in Grenzen.

Mach den Schwebetest: Woran erkennst du ein schlechtes (rohes) Ei?



Rohe Eier die im Wasser sinken sind noch genießbar.

Wenn du die Eier immer brav in das Seitenfach deines Kühlschranks räumst, kennst du diese Frage: Das einsame Ei da hinten links – ist das noch gut oder muss das weg? Es gibt ein paar einfache Tricks mit denen du verdorbene Eier ganz ohne Geruchsprobe aussortieren kannst:

- **Der Wassertest:** Fülle eine Schale oder einen durchsichtigen Messbecher mit Wasser und lass das Ei vorsichtig hineingleiten. Sinkt es zu Boden, ist es sehr wahrscheinlich noch frisch. Schwimmt es in der Mitte des Behälters oder gar an der Oberfläche, solltest du es besser entsorgen. Warum? Im Inneren des Eis verdunstet nach und nach der Wasseranteil und tritt durch die poröse Eierschale aus. Je älter das Ei, desto geringer der Wasseranteil. Weniger Wasser bedeutet größere Luftpolster. Je größer das Luftpolster, desto höher schwimmt das Ei.

- **Der Gluckertest:** Alternativ kannst du das Ei auch kräftig schütteln. Ist ein Gluckern zu hören spricht das ebenfalls für einen großen Luftpolster d.h. eine schnelle Entsorgung im Biomüll.

Übrigens: Die grünliche Farbe, die am Dotter mancher hartgekochten Eier zu sehen ist, hat nichts mit der Frische zu tun, sondern mit der Garzeit. Unter Hitze wird im Dotter Eisen freigesetzt und reagiert mit Schwefelverbindungen im Eiweiß. Es entsteht Eisensulfid – grün, aber gesundheitlich völlig unbedenklich.

Bewahre gekochte Eier richtig auf: Wie lange sind gekochte Eier haltbar?

Wenn hartgekochte Eier übrig bleiben, sind sie bei richtiger Lagerung sogar über mehrere Monate haltbar. Entscheidend ist dabei, dass du Eiweiß und Eidotter so gut es geht vor Keimen schützt:

- Bewahre hartgekochte Eier im Kühlschrank auf. In der kühlen Umgebung fühlen sich Keime äußerst unwohl.
- Achte darauf, dass die Eierschale unversehrt ist, sodass keine Keime eindringen können.
- Schreibe hartgekochte Eier, die du aufbewahren möchtest, nicht ab. Laut [Bundesinstitut für Risikobewertung](#) können Keime im Abschreckwasser durch feine Risse in der Schale eindringen und die Haltbarkeit deutlich verkürzen.

Der Drehtest hilft: Wie unterscheidest du gekochte von rohen Eiern?

Einige Hobbyköche werden hier nur missbilligend die Köpfe schütteln, aber rohe und gekochte Eier liegen bei mir im Kühlschrank fröhlich nebeneinander. Ganz schön problematisch, denn welches kann gepellt und welches kann in der Pfanne zu Spiegelei oder Rührei gebraten werden? Ein einfacher Trick hilft weiter: Leg das Ei auf die Arbeitsplatte und dreh es mit einer schnellen Handbewegung. Bewegt es sich langsam und ungleichmäßig, ist es noch roh. Wirbelt es schnell um die eigene Achse, ist es hartgekocht.

Eier kochen: Diese 9 Dinge solltest du beachten

Stell die alte Schule in Frage: Warum sollen weiche Frühstückseier nicht geköpft werden?

Das sogenannte „Köpfen“ der weichen Frühstückseier galt nach Knigge lange Zeit als No-Go. Der Grund dafür: Die Messerschneiden reagierten auf Speisesäuren, oxidierten und gaben dem Ei einen unangenehmen Geschmack. Heute sind die meisten Frühstücksmesser aus säurebeständigem Material gefertigt und könnten problemlos das Köpfchen entfernen. Aber die alte Knigge-Regel haben viele nicht vergessen und klopfen daher die Eierschale einfach mit dem Löffel auf. Wie du's letztlich machst, ist egal. Nur komplett pellen lässt sich so ein weiches Ei nicht besonders gut.

Runter mit der Schale: Wie lassen sich hartgekochte Eier schnell und einfach pellen?



So schnell und einfach wird ein hartgekochtes Ei gepellt.

Über die Methode lässt sich streiten. Über die Gründe, warum sich manche Eier leichter schälen lassen als andere auch. Ein paar (nicht nur von mir) ausgiebig getestete Tricks haben sich bewährt:

- **Alte Eier lassen sich leichter schälen als frische Eier:**
Zum einen verringert ein Ei im Laufe der Zeit seinen Wassergehalt, der durch die poröse Schale verdunstet. Es schrumpft also quasi (minimal) in seiner Schale. Zum anderen verändert das Eiweiß nach und nach seinen pH-Wert und haftet nicht so hartnäckig an Schale und Häutchen. Probier' es doch das nächste Mal aus und

verwende Eier, die etwa seit 1 Woche in deinem Kühlschrank liegen.

- **Gib die Eier in sprudelndes Wasser:** Hier gehen die Meinungen klar auseinander. Einige schwören auf den „kalten“ Start und kochen Wasser und Eier zusammen auf. Andere geben die Eier erst dazu, wenn das Wasser bereits sprudelnd kocht.
- **Lass die Eier nach dem Kochen vollständig auskühlen:** Kennst du die Kraterlandschaften, die beim Eierpellen leider ab und zu entstehen. Die Schalenstücke haften an dem weichen Eiweiß und reißen ein kleines Loch, wenn du sie ablöst. Bei einem vollständig ausgekühlten Ei ist das Eiweiß fester und gesetzter und lässt sich nicht so leicht beschädigen.

Das eigentliche Eierpellen sollte anschließend ein Kinderspiel sein. Schale auf der Arbeitsfläche anschlagen und Stück für Stück ablösen.

Für alle, die eine besonders schnelle Methode suchen und Spaß am Spielen haben: Puste das Ei doch einfach aus seiner Hülle. Dazu löst du auf der spitzen Seite ein kleines Stück – etwa 1 Cent groß – der Schale ab. Genau dasselbe machst du auf der gegenüberliegenden, stumpfen Seite. Nur mit dem Unterschied, dass die Fläche größer – etwa 10 Cent groß – sein sollte. Nun in die kleine Öffnung an der Spitze kräftig Pusten und das hartgekochte Ei flutscht durch die Öffnung auf der anderen Seite einfach heraus.

Welche Nährwerte stecken in gekochten Eiern?

Gekochte Eier zum Frühstück haben im Vergleich zu Rührei, Omelett oder Spiegelei einen großen Vorteil: Sie werden nicht in Fett angebraten und kommen ohne Speck, Käse oder sonstige leckere, aber kalorienreiche Extras auf den Tisch. Mit rund 70 kcal ist das schlichte kleine Frühstücksei ein vergleichsweise schlanker Snack, der nichts außer ein bisschen Salz braucht.

Das Gelbe vom Ei enthält einen Großteil der Fette und des Cholesterins, ist aber gleichzeitig auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie:

- Vitamin A, D und E

Eier kochen: Diese 9 Dinge solltest du beachten

- Wasserlöslichen B-Vitaminen
- Kalzium, Phosphor und Eisen

Kennst du noch die Fitnesstipps, die rohe Eier für den Muskelaufbau empfehlen? Laut belgischen Wissenschaftlern der KU Leuven lässt sich der hohe Proteingehalt, der das Ei für Sportler so interessant macht, besser verwerten, wenn das Ei zuvor erhitzt wird. Ob was dran ist, muss noch gründlicher erforscht werden. Geschmacklich hat das gekochte Ei in jedem Fall die Nase vorn.

Lass dich von neuen Rezepten inspirieren: Was machst du nun mit den ganzen gekochten Eiern?