

## Eier kochen: 9 Tipps für dein perfektes (Frühstücks-)Ei



Eier kochen kann jeder? Stimmt. Aber auch das perfekte Ei ... immer?

Bevor wir dem Ei an die Schale gehen, nehmen wir uns noch einmal kurz Zeit für eine Ode ans geliebte Ei: Mit **festem Eiweiß** und **flüssigem Dotter** ist es ein perfektes kleines Frühstückspaket, in das sich knuspriger Toast versenken lässt. **Pochiert** wertet es jedes noch so simple Gericht auf und **mausert sich** mit **selbstgemachter Mayonnaise** vermischt zu einem **prima Eiersalat**. Es ist bei **spontanem Heißhunger** um 2 Uhr nachts ein Lebensretter und zum **Katerfrühstück** in Form von **Eggs Benedict** oder **Rührei** einfach nur zum Niederknien.

Aber zurück zum **Eierkochen**: Wie gelingt denn nun dieses perfekte Ei? Nicht ohne Grund diskutieren Foodies schon lange hitzig über das **Wie, Wo und Wie lange**. Es scheint so wunderbar simpel und trotzdem kann jede Menge schiefgehen. An zwei Dinge kommst du aber auf keinen Fall vorbei:

- ein **Kochtopf-Set**, mit dem du sowohl für das kleine Eierfrühstück als auch für den größeren Frühstück brunch bestens ausgestattet bist
- stilvolle **Eierbecher**, um deine perfekt gelungenen Eier standesgemäß in Szene zu setzen

Wie du nun aber zum optimalen Eierergebnis gelangst und damit **zu weiche, zu harte, aufgeplatze oder verdorbene**

Eier endgültig der Vergangenheit angehören, habe ich ein paar **Tipps und Infos** für dich zusammengefasst.

### Wie lange müssen Eier kochen?

Je nachdem, ob du es lieber sehr weich, wachweich, mittelhart oder hartgekocht bevorzugst, braucht das perfekt gekochte Ei zwischen **3 1/2 und 9 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:



Gekochte Eier von hartgekocht bis flüssig-weich.

Von rechts nach links:

- Das **3 1/2-Minuten Ei**: Flüssiges Eigelb und teils flüssiges Eiweiß.
- Das **5-Minuten Ei**: Weiches Eigelb und leicht weiches

# Eier kochen: 9 Tipps für dein perfektes (Frühstücks-)Ei

Eiweiß

- Das **7-Minuten Ei**: Wachsweiches Eigelb und festes

Eiweiß

- Das **9-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 kocht ca. 3 Minuten, um weich, 5 Minuten, um wachsweich, und 7 ½ Minuten, um hart 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 wachsweiche Eier 8 Minuten und für harte 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.

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.

## Wie Eier richtig kochen?

Klassisch im **Kochtopf** oder doch im **Wasserkocher**? In kaltes Wasser legen und langsam erhitzen? Oder doch erst dazugeben, wenn das Kochwasser ordentlich sprudelt? Fragen über Fragen, die wir jetzt zusammen klären. Diese Methode hat sich für mich bewährt:

**Step 1:** Wasser im **Kochtopf** sprudelnd aufkochen lassen. Dann das Ei mithilfe eines Löffels hineingeben.



**Step 2:** Edelstahl-Topf mit Deckel schließen, Herd auf niedrigste Stufe stellen und einen Timer stellen.



**Step 3:** Eier behutsam mit einem Kochlöffel herausnehmen.

## Eier kochen: 9 Tipps für dein perfektes (Frühstücks-)Ei



**Step 4:** Eier in einer Schale gefüllt mit Wasser und Eiswürfeln abschrecken.



### 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. Für **weichgekochte Eier** einfach **4–5 Minuten** in dem sprudelnden Wasser köcheln lassen. 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** zubereiten. 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 morgens locker zurücklehnen, denn die kleinen Küchenhelfer sind mit jede Menge **praktischen Funktionen** ausgestattet. Anstechen, Zeiteinstellung, Warmhaltefunktion und vieles mehr entspannen die Frühstücksvorbereitungen enorm.

### Eier anstechen: Ja oder nein?

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



# Eier kochen: 9 Tipps für dein perfektes (Frühstücks-)Ei

Quarks & Co hat es in einem umfangreichen Praxistest mit 3000 Eiern ausprobiert: 50 Prozent angestochen, 50 Prozent nicht angestochen. Das Ergebnis: **Der kleine Piks macht keinen nennenswerten Unterschied.** Etwa jedes zehnte Ei – mit und ohne Anstechen – platzt beim 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.

## Woran erkennst du ein schlechtes (rohes) Ei?

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 **2 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 ein **großes Luftpolster**, d.h. eine schnelle Entsorgung in den Biomüll.



Eier im Wassertest

## 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.
- Hartgekochte Eier zum Aufbewahren **nicht abschrecken**: Laut Bundesinstitut für Risikobewertung können Keime im Abschreckwasser durch feine Risse in der Schale ins Ei eindringen und die Haltbarkeit deutlich verkürzen.

## 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

# Eier kochen: 9 Tipps für dein perfektes (Frühstücks-)Ei

hartgekocht.

## 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 können 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.



Das Köpfen eines weichgekochten Eis galt laut Knigge lange Zeit als No-Go.

## Wie lassen sich hartgekochte Eier schnell und einfach pellen?



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 seit etwa einer 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 gemeinsam 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.

## Eier kochen: 9 Tipps für dein perfektes (Frühstücks-)Ei

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

In **seinem Video** ist auch mein **Arbeitskollege Circo** noch einmal den wichtigsten Fragen beim Eierkochen auf den Grund gegangen. Die wichtigsten **Tipp und Tricks** findest du [hier](#).

<https://youtu.be/ZecCOkw3Edk>