

Backtipps: So holst du das Beste aus Eiweiß heraus



Beim Backen mit Eiweiß ist größte Vorsicht geboten. Temperatur und Rührgeschwindigkeit sorgen schnell dafür, dass es einfach flüssig bleibt. Mit diesen Tipps geht beim Schlagen und Rühren von Eiweiß jedoch nichts mehr schief.

Eigelb und Eiweiß sauber trennen

Im Eigelb sind Fette enthalten, die verhindern, dass das Eiweiß wirklich steif wird. Achten Sie also darauf, dass tatsächlich keine Reste vom Eigelb im Eiweiß übrigbleiben. Verwende zum Eiweißschlagen am besten auch eine Rührschüssel aus Metall, da an der glatten Oberfläche nach der Reinigung keine Fettreste von vorherigen Kuchen- oder Plätzchenteigen haften bleiben.

Die richtige Temperatur ist entscheidend

Eiweiß mag es bei der Arbeit nicht kalt und sollte deshalb immer auf Raumtemperatur gebracht werden, bevor es geschlagen wird. Ansonsten kann es die Luft nicht optimal einbinden und sein Volumen nicht vergrößern. Rührkuchen, die Eischnee benötigen, werden sonst nicht leicht und fluffig.

Die Rührgeschwindigkeit langsam steigern

Genauso wie bei der Temperatur sollten auch bei der Rührgeschwindigkeit Extreme vermieden werden. Also erst langsam rühren und die Geschwindigkeit dann allmählich steigern. So werden die im Eiweiß wollknäuelartig angeordneten Proteinfäden gelöst, es

kann mehr Luft untergeschlagen werden und das Protein bildet ein stabiles Netz.



Orientalische Pavlova Torte mit Feigen

Eine kleine Prise Salz sorgt für mehr Stabilität

Damit das Proteinnetz die Luftbläschen besser halten kann, schwören viele Profiköche auf eine Prise Salz. Es gibt dem Netz noch mehr Stabilität. Aber Achtung: Zu viel Salz macht den Eischnee trocken. Zucker solltest du übrigens erst hinzugeben, wenn das Eiweiß bereits sehr schaumig ist.



Klassisches Schokoladensoufflé

Backtipps: So holst du das Beste aus Eiweiß heraus

Resteiweiß aufbewahren

Übriggebliebene Eiweiße können problemlos bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Den Aufbewahrungsbehälter solltest du am besten mit Datum und Eiweißanzahl beschriften. Die Reste kannst du in französischen Financiers, selbstgemachten Marshmallows oder amerikanischem Angel Food Cake verarbeiten. Alternativ kannst du Eiweiße auch im Gefrierschrank aufbewahren. Aufgetaut können sie aber nur für Omelett oder Rührei verwendet werden.