

## Spiegelei braten – 7 Tipps für das perfekte Spiegelei



Spiegelei braten kann doch jeder! Das stimmt ... aber auch das perfekte Spiegelei? Denn sind wir doch mal ehrlich: Wie oft ist dir das Eigelb bisher zerlaufen, wie häufig ist dir das Ei angebrannt und war das Eigelb schon mal übergart? Na also. Genauso wie ein Rührei nämlich fluffig und ein pochiertes Ei im Kern wachweich sein muss, so hat auch das Spiegelei seine Tücken.

Welche **Pfanne** sich am besten eignet, welche **Gartemperatur** perfekt ist und wie du richtig **würzt**, erfährst du unter anderem in meinen **7 Tipps** für das perfekt garte Spiegelei.

### Das richtige Ei

Auch beim Spiegelei heißt es: **je frischer, desto besser!** Denn mit der Zeit verflüssigt sich das Eiweiß und trennt sich vom Eigelb. Auch die Wölbung des Dotters lässt nach – mit dem Ergebnis: ein flaches und breites Spiegelei. Und das wollen wir doch gerade vermeiden, oder?

### Die optimale Pfanne

Nachdem du nun das richtige Ei zur Hand hast, brauchst du auch das **passende Equipment**. Ich möchte mal behaupten: Ab hier passieren die meisten Pannen. Welche Pfanne ist also die richtige? Mein Kollege Circo hat den Test gemacht – es treten eine traditionelle **Gusseisen Bratpfanne**, eine **Pfanne mit Antihafbeschichtung** und eine **klassische Edelstahlpfanne** gegeneinander an.

### Gusseisen Bratpfanne

Kaum ein Material zaubert so **aromatische Röststoffe** wie Gusseisen. Wichtig für das Spiegeleibraten ist jedoch, dass deine Gusseisenpfanne gut **eingebraunt** ist – die Poren also geschlossen sind. Andernfalls ist es quasi unmöglich, das Spiegelei unfallfrei aus der Pfanne zu bekommen. Außerdem solltest du auch nicht beim **Fett** sparen.

**Circos Fazit:** Wenn du Röstaromen bei deinem Spiegelei magst, ist das deine Pfanne. Denn das Material ist einfach prädestiniert für aromatische Krusten. Allerdings ist eine Gusseisenpfanne beim Spiegelei braten schon eher etwas für Fortgeschrittene: Durch die **gute Wärmeleitung und -speicherung** entstehen im Nu hohe Temperaturen und dein Spiegelei läuft Gefahr, zu überbaren. Hier ist also Fingerspitzengefühl gefragt.



### Pfanne mit Antihafbeschichtung

Wie der Name es schon sagt, diese Pfanne besitzt eine **Innenbeschichtung aus Teflon**, welche ein **Anpappen verhindert** und gleichzeitig ziemlich **resistent gegen Kratzer** ist. Bei dieser Pfanne kannst du theoretisch sogar ganz auf das Bratfett verzichten.

**Circos Fazit:** Definitiv eine **Pfanne für jedermann** – egal, ob Anfänger, fortgeschritten oder figurbewusst. Hier kannst du dich bequem zurücklehnen, die Beschichtung macht ein Anbacken quasi unmöglich und auch die

# Spiegelei braten – 7 Tipps für das perfekte Spiegelei

**Hitzeverteilung ist leicht regulierbar** und einzuschätzen. Nur auf die Röstaromen musst du beinahe bis ganz verzichten.

## Edelstahlpfanne

Die letzte im Bunde darf in einer gut aufgestellten Küche nicht fehlen. Sie ist wie gemacht für **scharfes Anbraten** – insbesondere von Fleisch, aber auch Fisch oder Pilzen. Beim Spiegelei braten sollte die Temperatur eher im mittleren Bereich liegen – immer mit dem Fokus, ein Anbrennen zu verhindern. **Ausreichend Fett** ist hier unerlässlich, sonst wirst du das Eiweiß anschließend nur noch vom Pfannenboden kratzen können.

**Circos Fazit:** Wer die Wahl hat, sollte zu einer beschichteten Pfanne oder Gusseisenpfanne greifen. Eine Edelstahlpfanne zum Spiegelei braten ist schon eher etwas für wahre Liebhaber. Damit das Ei nicht anbackt, muss zunächst **genug Fett** in der Pfanne sein. Aber auch während des Bratens sollte das Ei “gelüftet” werden. Sprich: Das Ei wird mit einem Pfannenwender leicht angehoben, während die Pfanne schräg gehalten wird, damit das Fett unter das Spiegelei laufen kann. Und auch bei der Temperatur ist Vorsicht geboten. Entspanntes Spiegel braten sieht also anders aus.



## In 5 Schritten zum perfekten Spiegelei

### Die perfekte Temperatur

Um zu verstehen, warum welche Temperatur zum Braten von Spiegeleiern optimal ist, braucht es ein wenig Nerdwissen rund ums Hühnerei. Eiklar und Eidotter setzen sich aus vielen unterschiedlichen Protein-Typen

zusammen, die ihre chemische Struktur ab bestimmten Temperaturen verändern. Das **Eigelb verfestigt sich bei etwa 65-68 °C**. Das **Eiweiß beginnt bereits bei 62 °C zu stocken**, ist aber erst bei **ca. 75-80 °C richtig fest**.

Was bedeutet das fürs Spiegelei? Zwei Komponenten mit unterschiedlicher Wohlfühltemperatur müssen zur selben Zeit gebraten werden:

- **Bei hohen Temperaturen** wird das Eiweiß in Sekundenschnelle knusprig – und leider auch schnell schwarz. Das Eigelb hat dagegen nur wenig Zeit, um warm zu werden und bleibt relativ flüssig.
- **Bei geringen Temperaturen** hast du über Eigelb und Eiweiß etwas mehr Kontrolle. Sanft formt sich ein Spiegelei, weich und ohne knusprige Komponente, das eher an ein pochiertes Ei erinnert.
- **Bei mittlerer Temperatur** erhältst du ein Spiegelei mit leicht gebräuntem und knusprigem Eiweiß und leicht gestocktem Eigelb.

Die richtige Temperatur ist also letztlich vor allem Geschmackssache. Ich persönlich präferiere die goldene Mitte.

### Das passende Fett

Pflanzenöl oder Butter – nur eine Frage des Geschmack? Nein. Zunächst kommt es ganz darauf an, mit welcher Temperatur du arbeiten möchtest, denn der **Rauchpunkt** der verschiedenen Bratfette ist sehr unterschiedlich. Das heißt, sie fangen ab einer Temperatur an zu dampfen, wobei krebserregende Stoffe entstehen.

**Raffiniertes Rapsöl und Sonnenblumenöl:** Diese Pflanzenöle besitzen einen verhältnismäßig hohen Rauchpunkt, können also über 180 °C erhitzt werden, ohne dass krebserregende Stoffe entstehen. Wer einen asiatischen Hauch mag, kann auch zu Erdnussöl greifen.

**Butter:** Das klassische Bratfett hat einen niedrigeren Rauchpunkt, ist also eher zum schonenden Braten geeignet. Denn ab ca. 175 °C verbrennt die enthaltene Molke und wird bitter. Der große Vorteil von Butter ist das charakteristische Aroma.

**Butterschmalz:** Bei **Butterschmalz** werden Milchzucker,

## Spiegelei braten – 7 Tipps für das perfekte Spiegelei

Milchproteine und Wasser vorab entzogen, daher lässt es sich auf über 200 °C erhitzen. Also das perfekte Bratfett für Röstaromenliebhaber, die auch beim Spiegelei braten nicht auf den buttrigen Geschmack verzichten möchten.

### Die korrekte Würzung

Auf ein Spiegelei gehört einfach eine gute Portion Salz und Pfeffer. Oder etwa doch nicht? Das perfekte Spiegelei ist da tatsächlich etwas zimperlich. Hast du vielleicht schon mal beobachtet, dass sich der **Eidotter nach dem Würzen farblich verändert** hat? Das liegt daran, dass die feinen Salzkörner mit dem Eigelb reagieren und dabei dunkle Pünktchen hinterlassen.

Ware Spiegelei-Perfektionisten würzen daher nur das Bratfett, bevor das Ei in der Pfanne landet oder sparen den Eidotter beim Salzen aus.



Eidotter wird beim Salzen ausgespart

### Die richtige Garweise

Streng genommen ist ein Ei, das lediglich von einer Seite angebraten wird, ein Setzei. Erst der kurze **“Hitze-Kuss” von oben**, der das Eigelb leicht gerinnen lässt, macht das Spiegelei zum Spiegelei.

Das perfekte Spiegelei verlangt also nach einer **Pfanne mit Deckel**.



Pfanne mit Deckel für das perfekte Spiegelei

Wie du nun das Spiegelei **Schritt für Schritt** richtig brätst, erfährst du jetzt:

- 1 -

Butterschmalz bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen



- 2 -

Ei am Pfannenrand aufschlagen und vorsichtig in das heiße Bratfett gleiten lassen.

## Spiegelei braten – 7 Tipps für das perfekte Spiegelei



- 3 -

Nach ca. 2 Minuten Deckel oder Teller auf die Pfanne setzen und den Herd ausstellen. Spiegelei 1 Minute zu Ende garen lassen.



- 4 -

Spiegelei mit Salz und Pfeffer würzen und beim Salzen das Eigelb aussparen.

- 5 -

Vorsichtig mit einem Pfannenwender oder einer Palette unter das Spiegelei gleiten und auf einem Teller servieren. Alternativ kannst du es je nach Pfannenbeschaffenheit über den Pfannenrand hinausgleiten lassen.

### Die perfekte Form

Ich persönlich mag das knusprig ausgebackene Eiweiß an

den Rändern meiner Spiegeleier. Die schöne runde Form mit dem zentrierten Eigelb ist außerdem nicht so leicht nachzumachen. Aber ein paar Tipps unterstützen dich für ein fotoreifes Spiegelei:

- **Je frischer die Eier, desto besser:** Im Laufe der Zeit verändert sich die Zusammensetzung der Eiweißmoleküle. Sie klammern quasi nicht mehr so fest aneinander und das Eiklar zerläuft in der Pfanne in alle Richtungen. Daher gilt: Nimm die frischesten Eier, die du kriegen kannst.
- **Lass die Eier gut abtropfen:** Aus der Erklärung oben lässt sich schnell noch ein zweiter Tipp ableiten. Das bereits verflüssigte Eiklar lässt sich vorab nämlich ganz einfach im Abfluss entsorgen. Schlag das Ei vorsichtig in ein feinmaschiges Sieb und lass das flüssige Eiweiß abtropfen. Aus dem Sieb kann das Ei dann in die Pfanne wandern.
- **Zeig dem Ei deine sanfte Seite:** Schon beim Aufschlagen der Eierschale kann einiges schief gehen. So funktioniert es für mich am besten: Ich klopfe die Schale an der Arbeitsplatte vor, halte das Ei knapp über dem Pfannenboden fest, breche es vorsichtig auf und lasse Eiklar und Eigelb sanft in die Pfanne gleiten.
- **Entdecke simple Hilfsmittel:** Lass dir von deinem Gemüse helfen. Ein breiter Ring aus einer Gemüsezwiebel oder einer Paprika geschnitten hält prima als Förmchen her und kann außerdem gleich mitgegessen werden. Es gibt aber auch spezielle Spiegelei-Formen in allen möglichen Varianten zu kaufen.

# Spiegelei braten – 7 Tipps für das perfekte Spiegelei



Spiegelei in Sternform gebraten

## Weitere Zubereitungsarten

### Spiegeleier aus dem Backofen

**Der Vorteil:** Im Backofen können Spiegeleier in rauen Mengen vorbereitet werden. Die Methode ist also ideal für große Frühstücksrunden mit vielen Essern. Oder du packst kurz blanchierten Spinat, würzigen Parmesan und saftige Kirschtomaten dazu und zauberst dir ein leichtes Low-Carb-Abendessen.

**So geht's:** Eier in eine leicht gefettete Auflaufform geben und bei 175 °C etwa 8 Minuten backen. Das Eigelb ist flüssig, das Eiweiß gestockt.

### Spiegeleier aus der Muffinform

**Der Vorteil:** Zusammen mit Speck oder einem Boden aus Pizzateig hast du sündige kleine Frühstückspakete geschnürt, denen keiner am Frühstückstisch widerstehen kann.

**So geht's:** Muffinform leicht einfetten, mit Bacon auslegen und Ei hineingleiten lassen. Bei 150 °C etwa 15 Minuten backen und nach deinem persönlichen Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

### Spiegeleier aus der Mikrowelle

**Der Vorteil:** Es geht richtig, richtig schnell! Und das Einzige, was im Anschluss gespült werden muss, ist eine kleine Tasse und dein Frühstücksteller.

**So geht's:** Eier in eine Tasse geben und bei 700 Watt etwa 25 bis 30 Sekunden erhitzen. Fertig ist das Spiegelei.

## Spiegelei Know-how

### Namensherkunft

Wie kommt das Spiegelei eigentlich zu seinem Namen? Eine Erklärung führt die Bezeichnung auf den glänzenden Eidotter zurück, in dem sich hungrige Spiegelei-Liebhaber spiegeln. Eine andere Erklärung sieht die spiegelähnliche Form der Eierspeise als Namensgeber – mit dem Eigelb als rundes Gesicht, das dir entgegen schaut. Eine dritte Erklärung soll der französische Küchenchef Paul Bocuse persönlich liefern: **Die hauchdünne Eiweißschicht auf dem Eidotter**, die sich erst durch die Hitzezufuhr von oben milchig verfestigt, wird in der Küchensprache als „Spiegel“ bezeichnet.

### Inhaltsstoffe

Eier sind wegen des hohen Anteils an Cholesterin ein wenig in Verruf geraten. Dabei weiß man mittlerweile, dass die Lipidgruppe für gesunde Menschen kein Problem darstellt. Ganz im Gegenteil enthalten Eier wichtige Vitamine und Mineralstoffe:

- Vitamin A, D und E
- Wasserlösliche B-Vitamine
- Kalzium, Phosphor und Eisen