

10 Geheimtipps für perfekte Spiegeleier, die du kennen solltest



Das perfekt gebratene Spiegelei ist eine kleine Schönheitskönigin. Ja klar, Rührei ist fluffig, Omeletts sind dekadent und raffiniert – aber Spiegeleier mit ihrem sonnig-gelben Dotter und dem makellos glatten Weiß? Ein Traum.

Umso frustrierender, wenn das Ergebnis so ausfällt:



Das passiert, wenn ein Spiegelei in der Pfanne zu grob behandelt wird.

Der traurige Erstversuch meiner Spiegelei-Reihe hat meine sonst durch und durch harmonische Beziehung zu Eierspeisen leicht erschüttert. Bringt aber auch so manches Spiegelei-Geheimnis ans Licht, das ich unbedingt mit dir teilen muss:

Spiegeleier sind gesünder als du denkst

Eier sind wegen des hohen Anteils an Cholesterin ein wenig in Verruf geraten. Dabei enthalten sie viele Vitamine und Mineralstoffe wie:

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

Außerdem sind Spiegeleier mit rund **150 kcal pro 100 Gramm** deutlich schlanker unterwegs als zum Beispiel ein Weizenbrötchen (250 kcal/100 g) – vorausgesetzt du brätst sie nicht in reichlich Butter oder Öl an. Geht das überhaupt? Klar! Dafür lässt du einfach ein paar Esslöffel Wasser in einer Pfanne aufkochen und gibst das Ei vorsichtig dazu. Einige Minuten anbraten, würzen und auf den Teller gleiten lassen. 2-3 Eier pro Woche kannst du dir laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) problemlos gönnen.

Der „Spiegel“ im Spiegelei lässt Raum für Interpretationen

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.

Übrigens zeigen sich auch andere Nationen in der Namensgebung kreativ. Das Spiegelei ist im Englischen auch als „sunny side up“ (dt.: „Sonnenseite nach oben“) bekannt. In Italien kennt man es auch als „uovo all'occhio di bue“, auf deutsch „Ochsenauge“. Und im Reich der Baking Queens und Tortenkönige ist der Spiegeleikuchen nochmal eine ganz andere Nummer: nämlich ein süßer Rührkuchen mit hellem Creme-Topping und

10 Geheimtipps für perfekte Spiegeleier, die du kennen solltest

Aprikosenhälften.

Spiegeleier verlangen nach Wärme – von unten und oben

Streng genommen ist ein Ei, das lediglich von einer Seite angebraten wird, ein Setzei. Erst der kurze Hitzekuss von oben, der das Eigelb leicht gerinnen lässt, macht das Spiegelei zum Spiegelei.

Du brauchst lediglich 1-2 TL Butter, Eier und etwas Salz, um ein schnelles Spiegelei in der Pfanne zuzubereiten:

1. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe schmelzen.



Geschmolzene Butter in der Pfanne.

2. Eier am Pfannenrand aufschlagen und vorsichtig in die heiße Butter gleiten lassen.



Ganz sanft behandelt bleibt das Spiegelei auch in Form.

3. Nach ca. 2 Minuten Deckel aufsetzen. Herd ausstellen. Spiegeleier 1 Minute garen lassen.



Deckel drauf und gut. So wird auch das Eigelb erwärmt, ohne durchzugaren.

4. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen und servieren.



Wer mag, darf auch ruhig tiefer in die Gewürzkiste greifen.

Egal wie es offiziell genannt wird, Hauptsache es schmeckt – also brate das Spiegelei ruhig nur von einer Seite an oder probier die amerikanische „easy over“-Variante, bei der das Ei nach der Hälfte der Zeit einmal gewendet und von beiden Seiten knusprig angebraten wird.

10 Geheimtipps für perfekte Spiegeleier, die du kennen solltest

Öl oder Butter? Eigentlich nur eine Frage des Geschmacks

Der Rauchpunkt liegt bei vielen Bratölen etwas höher als bei Butter. Das heißt, das Spiegelei kann etwas knuspriger angebraten werden. Butter gibt dem Spiegelei dagegen ein besonders feines Aroma. Du willst beides? Versuch's doch mal mit Butterschmalz. **Butterschmalz** werden Milchzucker, Milchproteine und Wasser vorab entzogen, daher lässt es sich auf über 200 °C erhitzen und schmeckt trotzdem typisch buttrig.

Spiegeleier wissen eine gute Pfanne zu schätzen

So eine Edelstahlpfanne hat ihre Vorteile, aber bei Spiegeleiern ist sie definitiv nicht die erste Wahl. Was du brauchst, ist ein Pfannenboden, an dem das empfindliche Eiweiß nicht festbackt. So kann es anschließend mühelos auf deinen Teller gleiten. Eine **Pfanne mit hochwertiger Antihafversiegelung** oder eine **gut eingebrannte Eisenpfanne** ist genau das richtige Küchenwerkzeug.

Spiegeleier sind temperaturfühlig - die richtige Brattemperatur

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 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.

So erhalten Spiegeleier ihre hübsche, runde Form



Hübsch geformte Spiegeleier? Mit Unterstützung der Paprika-Ringe kein Problem

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 bei dem fotoreifen 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 nur die frischsten 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

10 Geheimtipps für perfekte Spiegeleier, die du kennen solltest

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-Former in allen möglichen Varianten zu kaufen.

Kennst du eigentlich „Eggs in the Basket“? Dafür wird Toast in der Mitte ausgestochen, um in der Pfanne als Spiegelei-Former aufzutreten.

Keine Pfanne zur Hand? Spiegelei geht auch anders



Gebackener Spinat mit Kirschtomaten und Spiegelei

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

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 wird's gemacht: 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.

Beim klassischen Spiegelei wird nur das Eiweiß gesalzen

In vielen klassischen Rezepten wird das Spiegelei nur mit etwas Salz gewürzt. Puristen salzen entweder die Butter oder bestreuen lediglich das Eiweiß und sparen den Dotter aus. Die feinen Salzkörner reagieren nämlich mit dem Eigelb und hinterlassen dunkle Pünktchen.



Vielleicht nicht klassisch, aber so ein bisschen frisch gemahlener Pfeffer auf Spiegelei ist einfach lecker.

10 Geheimtipps für perfekte Spiegeleier, die du kennen solltest

Wem Geschmack vor Ästhetik geht, kann ruhig tiefer in den Gewürzschrank greifen und sein Spiegelei mit Muskatnuss, Paprika oder Currypulver würzen.

Spiegeleier sind extrem vielseitig

Zum Frühstück oder Abendessen, auf Pizza, Gemüsepastas oder knusprigem Baguette – mit so einem kleinen, feinen Spiegelei on top wird ein einfaches Gericht gleich aufgewertet:

Und wie isst du Spiegeleier am liebsten? Rezepte, Tipps und spontane Liebeserklärungen an das Spiegelei sind immer herzlich willkommen.