

Rezept: EiBrot

Zutaten für ein EiBrot:

- 1 Brotscheibe
- 8 - 12 g Butter oder Margarine
- 1 Hühnerei Größe L (ø 46 mm / U 145 mm)
- 1 g Salz



Zubereitung:

- Eine frische Weiß- oder Graubrotscheibe mit einer Fläche von 100 bis 125 Quadratzentimeter Größe und einer Scheibendicke von etwa 8 Millimetern gleichmäßig mit Butter oder Margarine bestreichen.
- Das Ei vor dem Kochen an der flacheren Seite mit einem Eierpicker oder einer Stecknadel einstechen und in einen Topf mit min. 0,1 Liter kochendem Wasser geben. Wenn das Wasser das Ei nicht vollständig überdeckt, den Kochtopf mit einem Deckel abdecken. Das Ei je nach Größe, Höhenlage des Kochortes und der Lagertemperatur in der berechneten Zeit (siehe Tabelle) kochen. Das Ei sofort nach dem Kochen unter kaltem Wasser etwa 15 Sekunden lang abschrecken.
- Zum Belegen des Brotes das Ei am Kopf aufschlagen und mit einem Löffel vollständig aus der Schale herauslösen. Mit dem Messer das Ei auf dem Brot in zirka 5 bis 15 Millimeter große Stücke zerkleinern und Eigelb und Eiweiß gleichmäßig auf der Brotfläche verteilen. Sodann die komplette Salzmenge über das EiBrot verstreuen.
- Bei zügiger Zubereitung ohne Unterbrechung zwischen Kochen und Brotbelegung kann das EiBrot mit dem noch warmen Ei genossen werden.

Kochzeitabelle (min'sec'')

für ein Hühnerei der Größe L (ø 46 mm / U 145 mm), Kernweich gekocht:

Höhe über NN	0	100	200	300	400	500	750	1.000	1.500	2.000
Kühlschranktemp. t = 4° C	5'42"	5'43"	5'44"	5'45"	5'46"	5'48"	5'51"	5'54"	6'01"	6'09"
Raumtemperatur t = 20° C	5'04"	5'05"	5'06"	5'08"	5'09"	5'10"	5'13"	5'15"	5'22"	5'28"

Zwischenwerte für andere Eierhärtegrade, Eiergrößen und Höhenlagen können auf der Website www.eirechner.de berechnet werden.

Energiegehalt eines Standerdeibrottes:

Brotscheibe (45 g)	110 kcal	480 kJ
Butter (10 g)	80 kcal	335 kJ
Ei (60 g)	90 kcal	380 kJ
Salz (1 g)	0 kcal	0 kJ
Gesamt	280 kcal	1.195 kJ

Diese Energieaufnahme entspricht 14% der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf einer Ernährung von täglich 2.000 kcal / 8.500 kJ.