

Informationen zur Sendung vom 07.04.2026

Eierhälften in Olivenöl und Knoblauch

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 kleine Portionen)

6 Eier (hartgekocht)

2 Knoblauchzehen

1 Bund Bärlauch

Sojasauce zum Ablöschen

Olivenöl zum Anbraten

Salz

Pfeffer

Außerdem

Etwas Weißbrot vom Vortag

3 – 4 EL Olivenöl

Schale einer Bio-Limette

Zubereitung

Die Eier pellen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben teilen. Die Bärlauchblätter waschen, trockentupfen und zur Seite legen. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden, mit etwas Öl beträufeln und unter dem Grill oder im Backofen golden rösten.

In einer großen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und den Knoblauch leicht anrösten. Die halbierten Eigelbe mit der Schnittfläche nach unten kurz anbraten. Dann drehen, würzen und alle Exemplare auf einer passenden Platte anrichten. Im Bratensatz den Bärlauch anschwitzen und das Ganze mit etwas Sojasauce ablöschen. Die Bärlauchblätter und die Sauce über den Eihälften verteilen.

Anrichten

Kurz vor dem Servieren die Croutons auflegen und mit Pfeffer und abgeriebener Limettenschale bestreuen.

Ullas Küchentipps

Gebratene und gekochte Eier in Knoblauch

Diese Zubereitungsart kommt eigentlich aus der italienischen Landküche. Ich habe ein Rezept in einem alten Kochbuch gesehen – es scheint aber nicht besonders bekannt zu sein, da sich im Internet wenig dazu findet.

Hartgekochte Eier schmecken schnell trocken. Durch das Braten in Olivenöl, wird das Eigelb wieder butterweich. Der Knoblauch sorgt für einen intensiven Geschmack. Der feinere

Informationen zur Sendung vom 07.04.2026

Eierhälften in Olivenöl und Knoblauch

Von Ulla Scholz

Bärlauch bringt Frische – ist aber im Originalrezept nicht vorgesehen. Statt mit Sojasauce, wird mit Rotwein abgelöscht. Ich fand, dass die Sojasauce wunderbar passt.

Das kleine Restegericht eignet sich als Vorspeise. Es ist auch vorstellbar, dass die gebratenen Eier in Olivenöl und Knoblauch als Hauptgericht – zusätzlich mit Parmesankäse und Kapern verfeinert – mit Pasta oder Reis gut harmonieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!