AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	international

3-MINUTEN-EI



Rezept: www.globus.ch, 18. 10. 2018 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Eier kochen ist ein Kinderspiel, denkt man. Doch es wird kaum ein 3-Minuten-Ei korrekt serviert. So wird ein perfektes Frühstücks-Ei zubereitet.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Ei

ZUBEREITUNG

1. Das Ei behutsam in leicht kochendes Wasser hineingleiten lassen. Das Ei mit einem Löffel für genau 1 Min. kreisen lassen. Durch diese Bewegung wird das Eigelb perfekt zentriert.
2. Nun für weitere 2Min. fertig kochen.
3. Das gekochte Ei sofort für einige Sekunden in Eiswasser abkühlen. Das unterbricht den Garprozess und das Ei bleibt schön weich. Es lässt sich zudem auch einfacher schälen.

TIPP: Video *«3-Minuten-Eier-Kochen»*