



eiei

Witzigmanns Welt



Vom unverdient schlechten Image eines günstigen Produkts, wertvollen Inhaltsstoffen und einer meiner Lieblingspeisen – dem Spiegelei.

Eier haben ein angeknackstes Image: cholesterinreich, schwer verdaulich, Träger von Salmonellen – und der jüngste Dioxinskandal in Deutschland trägt nicht zur Besserung desselben bei. Schade, denn Eier sind salz- wie kalorienarm und enthalten wertvolle Proteine, Lipide, Vitamine und Mineralien. Davon abgesehen dürfte es kein Lebensmittel geben, das weltweit mehr Akzeptanz findet und gleichzeitig so vielseitig anwendbar ist. Egal, ob morgens, mittags oder abends – Eier schmecken rund um die Uhr

und werden neben der pikanten Küche für Saucen, Teigwaren, Kuchen und Desserts benötigt. „Salzburger Nockerl“ ohne Eier? Undenkbar! Deshalb haben Tim Mälzer und ich in unserem jüngsten Buch („Mälzer & Witzigmann: Zwei Köche – Ein Buch.“) dem Ei auch ein ganzes Kapitel gewidmet. Ein qualitativ anständiges Ei kostet im Schnitt zwischen 20 und 35 Cent. Dieser verhältnismäßig günstige Preis führt beim Konsumenten zu dem Trugschluss, es handle sich hier um ein minderwertiges Produkt. Dass bei einem „Kartoffel-Käse-Soufflee“ jedoch mehr Zeit, Fachkenntnis und Arbeitsschritte erforderlich sind, als bei einem schnell gebratenen Entrecôte, kann man dem Gast nur schwer vermitteln. Deshalb

finden Eierspeisen in anspruchsvollen Restaurants auch so selten den Weg auf die Karte. Die „Pochierten Eier mit Rotweinbutter“ aus meinem oben erwähnten Buch sind ein Hochgenuss, aber für den Gastronomen rechnerisch ein Eigentor. Dennoch oder gerade deshalb habe ich mir erlaubt, in meinem Restaurant Aubergine die simpelste aller Eierspeisen zu servieren: das Spiegelei, auch Ochsenauge genannt. Zusammen mit dem Spinat und der weißen Alba-Trüffel, die feinst über das Ei gehobelt wird, gehört dieser Klassiker auch heute noch zu meinen Lieblingspeisen, wobei ich der gleichen Meinung bin wie meine sechsjährige Enkeltochter: „Das Beste am Spinat ist das Spiegelei.“

eckart.witzigmann@kurier.at
www.eckart-witzigmann.com

FOTOS: PRIVAT, HEIDI STROBL, FOTOLIA



dinner FOR ONE

WINTER-PASTA

Nudelkochwasser zustellen. Gehackte Zwiebel in 1 EL Öl anschwitzen, gehackten Knoblauch dazugeben. Broccoli in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und klein würfeln. Würferln zur Zwiebelmischung geben, kurz mitschwitzen. Mit den Paradeisern aufgießen, Kapern, Sardellen und die Broccoliröschen unterrühren. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln inzwischen bissfest kochen, abgießen und mit ein paar Butterflocken vermischen. Sauce mit Pfeffer und evt. Salz würzen, die Nudeln damit vermischen, Parmesan drüberreiben.

- 100 g Nudeln
- 1 kleine Rose Broccoli
- 200 g Paradeisstücke (Dose)
- 1 EL Salzkapern
- 3-4 in Öl eingelegte Sardellenfilets
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Olivöl, Butter
- Parmesan

MAN BRAUCHT: 1 Topf, 1 Pfanne, 12 Minuten. Ca. 560 kcal

Mehr finden Sie auf www.kurier.at/genuss

SPAR

Gourmet

PROSECCO OVALE VERDE
Italien, Venetien, trocken.
0,75-lt-Flasche
statt 2,99
2,49
Ersparnis 0,50

ESTIVO APERITIVO
0,7-lt-Flasche
4,99 (per lt. 7,12)

SPAR Service Team - 0810/111555
www.spar.at

Angebote gültig bis 02.03.2011.