Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Der Ostereier-Spezial der VZS

Mon, 04/14/2025 - 10:59

Die Tipps: wie lange kocht das perfekte Ei, natürliche Färbemittel,
vorgefärbte Eier im Handel, Resteverwertung der Ostereier

Ostern ohne bunt gefärbte Ostereier, das scheint kaum denkbar. Doch wie lange muss ein „perfektes Ei“ kochen, wie erstellt man natürlichen Färbemitteln, wie sieht es mit vorgefärbten Eiern aus dem Handel aus und wie kann man übriggebliebene Ostereier köstlich verwerten? Die Verbraucherzentrale Südtirol hat all diese nützliche Informationen in einem Ostereier-Spezial vereint.

Das „perfekte Ei“ kochen

Flüssig, wachsweich oder lieber hart? Für das perfekt gekochte (Frühstücks-)Ei spielen die Kochzeit, die Größe, die Anfangstemperatur des Eis und natürlich auch die persönlichen Vorlieben eine Rolle. Bei einem weich gekochten Ei ist das Eiklar bereits gestockt, das Eigelb aber noch flüssig. Bei einem hart gekochten Ei ist das gesamte Ei schnittfest.

Im Handel sind Eier in den Größen S, M, L und XL erhältlich. Ein Ei der Größe M – mit einem Gewicht zwischen 53 und 63 Gramm – ist nach 4½ Minuten weich, nach 7 Minuten wachsweich und nach 10 Minuten hart gekocht. Für ein Ei der Größe S verringern sich die angeführten Kochzeiten jeweils um 30 Sekunden, für ein Ei der Größe L erhöhen sie sich jeweils um 30 Sekunden.

Eier, die direkt aus dem Kühlschrank entnommen werden, benötigen bis zu 60 Sekunden länger als Eier, die Zimmertemperatur haben. Auch die Meereshöhe hat einen Einfluss auf die Kochzeit. Auf Meeresniveau siedet Wasser bei 100°C. In der Höhe, beispielsweise im Gebirge, ist der Siedepunkt niedriger, weswegen sich die Kochzeit deutlich erhöht.

Eier gart man in sprudelnd kochendem Wasser. Eine Küchen- oder andere Uhr ist hilfreich, um die gewünschte Kochdauer nicht zu überschreiten. Weich gekochte Eier kühlt man nach Ablauf der Garzeit in kaltem Wasser ab, um den Garprozess zu beenden und das Nachgaren zu verhindern.

Dass Eier beim Kochen platzen, lässt sich nicht immer verhindern, auch nicht durch das Anstechen mit einem Eierpikser. Eier, die bereits Zimmertemperatur haben, platzen jedoch seltener als Eier mit Kühlschranktemperatur.

Das Eier färben mit Farben aus der Natur

Für jede beliebte Farbe gibt es auch bestimmte Zutaten:

- **gelb:** aus Zwiebelschalen (nur schwach kochen), Kümmel, Safran, Kamilleblüten
- **braun:** aus Zwiebelschalen (gelbe und rote, stärker gekocht), Schwarztee, Kaffee
- **rot:** aus Rote-Beete-Saft, Zwiebelschalen mit Essig
- **violett/blau:** aus Rotkraut
- **grün:** aus Spinat, Brennessel, Efeublättern

Wie gehe ich vor?
Aus den Lebensmitteln wird ein Sud gekocht, angesetzt mit kaltem Wasser. Pro Liter Wasser werden 2-3 Handvoll Zwiebelschalen oder 250g geschnittene Brennnessel, Spinat oder rote Bete oder 500g geschnittenes Rotkraut benötigt. Kochzeit ca. ½ - ¾ Stunde.

Anschließend abseihen, dem Sud ca. 2 Esslöffel Essig hinzugeben, damit die Farben intensiver leuchten. Dann die Eier im Färbebad kochen.

Nützliche Tipps:

- Braune Eier nehmen die verschiedenen Brauntöne besonders gut an.
- Für alle anderen Farben sind weiße Eier besser geeignet.
- Einen schönen Glanz erhalten die Eier, wenn sie nach dem Kochen mit einer Speckschwarte oder mit Öl eingerieben werden.
- Marmorierungseffekte erhält man, wenn die Eier im nicht abgeseihten Sud, unter den zerkleinerten Färbemitteln „vergraben“ gekocht werden.

- Werden die Eier z.B. mit Blättern, Blumen, Kräutern, Gräsern, Spitzen oder sonstigen Schablonen umwickelt, fest in ein Stück Stoff oder Nylonstrumpf eingebunden und dann im Färbebad oder in klarem Wasser gekocht, erhält man sehr schöne Muster.
- Trägt man vor dem Kochen mit einem Pinsel oder mit Wattestäbchen kleine Muster mit Zitronensaft oder Zitronensaftkonzentrat auf die Eierschale auf, dann nehmen die behandelten Stellen keine Farbe an und es entstehen ebenfalls Muster.
- Achten Sie auf die Herkunft der Eier.

Vorgefärbte Eier im Handel

Im Handel finden sich mittlerweile auch bereits eingefärbte Eier. Anders als bei frischen Eiern kann man hier jedoch die Herkunft des Eis sowie die Art der Hühnerhaltung nicht immer erkennen. Bei frischen Eiern muss nämlich genau gekennzeichnet sein, ob es sich um Eier aus Bio-, Freiland-, Boden- oder Käfighaltung handelt. Da gefärbte Eier als „verarbeitet“ gelten, fallen diese aus der Etikettierungspflicht heraus; Forderungen nach einer Ausdehnung derselben auf alle Produkte, die Eier enthalten (Backwaren, Nudeln, Soßen, …) verhallen seit Jahren ungehört. Einige Produzenten gehen hier mit beispielhafter Positivkennzeichnung voran, sodass bei aufmerksamem Einkauf Käfigeier trotzdem vermieden werden können.

Wie kann man übriggebliebene Ostereier köstlich verwerten?

„Bleiben nach dem Osterfest hart gekochte Eier übrig, lassen sich diese für einen Eiersalat, einen Eiaufstrich oder eine Bozner Soße verwenden“, empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Für die Verwertung von übrig gebliebenen hartgekochten Eiern nach Ostern wird in unserem **Ratgeber z.B. das Rezept „Eiersalat Primavera“ (hier zum Download verfügbar)** empfohlen.

Tipps und Rezeptvorschläge (auch für überschüssiges Eiklar oder Eigelb) liefert der Ratgeber der Verbraucherzentrale Südtirol „Mit Resten zum Besten – Rezepte und Tipps für weniger Lebensmittelabfälle“, kostenlos erhältlich in allen VZS-Büros und bei den Halten des Verbrauchermobils.