

Nein, nein, ich will dich nicht veräppeln. Das heutige Rezept ist vollkommen ernst gemeint. Denn ich persönlich liebe Rührei, und dass nicht nur zum Frühstück. Und weil ich damals mal an Bord des Kreuzfahrers AIDA (1. Generation) arbeiten durfte und mich besonders mit den Köchen angefreundet hatte, habe ich gelernt, wie man das perfekte Rührei zubereitet. Besonders meine philippinischen Kolleginnen und Kollegen, die diese Eierspeise den Gästen live am Büffet kredenzt, hatten's drauf. Und deren Methode habe ich mir abgeguckt. Übrigens: Rührei ist eine wunderbare Beilage, die du fast überall einsetzen kannst, wo klassischerweise Spiegeleier oder Omelettes serviert werden.

Das Material:

Mal unter uns: Rührereier aus einem einzigen Ei geht – wie der Name schon sagt – nicht; zwei müssen es schon sein. Die Erfahrung leert, dass es mit drei mittelgroßen Eiern in einer 20-cm-Pfanne am besten wird. Die Eier nimmst du frühzeitig aus dem Kühlschrank, damit sie annähernd Zimmertemperatur einnehmen. Und frisch müssen sie sein, sehr frisch! Tatsächlich schmeckt man einem noch so perfekt gerührten Rührei an, wenn die verwendeten Eier schon bisschen älter waren.

Verschlagen werden die Eier mit ein wenig Vollmilch. Die erwähnten Profis nahmen pro drei Eier zwei halbe Eierschalen Milch; ich nehme bei zwei Eiern nur eine halbe Schale. Im Zustand der Vermischung sollten sie aber nicht zu lange ruhen. Am besten gehst du ans Quirlen, wenn die Butter in der Pfanne schon geschmolzen ist. Ja, Butter, alles andere macht keinen Sinn. Und damit sind wir auch schon am Ende der Zutatenliste angelangt – wobei natürlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Salz hinzukommen.

Wie schon erwähnt verhält sich eine beschichtete 20-cm-Pfanne am besten, und zum Verrühren muss es ein Holzkochlöffel sein, kein Spatel oder ähnliche, ein Löffel mit halbrunder Spitze.

Die Methode:

Stell die Pfanne auf und lass sie (Stufe 3) warm werden. Gib dann eine kleine Nuss Butter hinein und lass sie schmelzen. Jetzt verquirlst du die Eier mit der Milch, und zwar sorgfältig, sodass eine homogene Flüssigkeit entsteht. Dreh die Platte auf Stufe 5 und warte bis die Butter brutzelt. Gib nun die Eiermischung in einem Schwung in die Pfanne, sodass sie sich ganz gleichmäßig verteilt. Jetzt kannst du salzen und pfeffern. Wenn das Rührei die erste

Blase schlägt, beginnst du damit, die Masse mit dem Holzlöffel gleichmäßig und ruhig quer durch die Pfanne zu rühren. Achte darauf, das schon feste Ei immer in Bewegung zu halten. So entstehen die gewünschten Flocken.

Ist keine Flüssigkeit mehr am Pfannenboden, schalte die Platte aus, rühr aber weiter. Jetzt kannst du durch Wenden der Flocken deren Größe regulieren. Außerdem kannst du das, was an den Rändern klebt, unter arbeiten. Das Ergebnis wird ein fluffiges, homogenes, leicht cremiges Rührei sein, das dem Esser ernsthaft Freude macht.