

Folgende Informationen und Rezepte habe ich auf einer italienischen Seite entdeckt:

WACHTELEIER: NATÜRLICH LEICHT

Wachteleier sind die ideale Alternative für ihre Küche. Gesund, lecker und leicht finden sie Verwendung in vielen verschiedenen Rezepten.

Hervorragend für Antipasti, schmackhaft in Salaten, Wachteleier vereinigen Ursprünglichkeit und Natürlichkeit, die auch unter ästhetischen Gesichtspunkten raffinierte Garnierungen zulässt.

Dank ihrer Qualität und Frische sind sie auch zur diätetischen Ernährung bei Kindern geeignet.

Wachtelspiegeleier auf gebratenen Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 2 große Kartoffeln
- 2 EL geriebenen Parmesan
- 50 gr. Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Blätter Salbei
- Salz

Jede Kartoffel in Alufolie einwickeln und bei 180°C 40 min. backen. Noch warm, Schale entfernen, der Länge nach in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 30 gr. Butter, Knoblauch und Salbei ohne zu zerbrechen braten. Die Eier nacheinander auf einem Teller öffnen. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und darin die Eier langsam braten. Kartoffeln mit Wachteleiern bedecken, auf einer Platte anrichten und mit Salz und Parmesan würzen.

Bauernsuppe mit Wachteleiern

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 40 gr. geriebener Parmesan
- 4 Scheiben Toastbrot
- 80 gr. Butter
- 2 Brühwürfel

Die Brühwürfel in 1l kochendem Wasser auflösen. In einer Pfanne die Toastbrotsscheiben beidseitig in 40 gr. Butter braten. Die Scheiben herausnehmen, restliche Butter zufügen, vorsichtig die Eier öffnen und in der Pfanne wie Spiegeleier braten; dabei beachten: das Eiweiß soll klar, das Eigelb fast roh bleiben. Auf jeden Teller eine Scheibe Toastbrot legen, abwechselnd mit einem Teelöffel Parmesan, drei Eiern und wieder Parmesan bedecken. Zum Schluss löffelweise mit Brühe auffüllen.

Wachteleier bestellen können Sie unter: www.Wachtelei.de

Wachteleier in Essig

Zutaten für 4 Personen:

- 18 Wachteleier
- 1/2 l Essig
- 1/2 Teelöffel mit schwarzen Pfefferkörnern
- Einige Blätter Salbei und Rosmarin
- 1 scharfe Peperoni
- 2 Gewürznelken
- 1/2 Teelöffel Senfkörner
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Salz

Die Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. In einer Kasserolle Essig und die restlichen Zutaten 5 Minuten langsam kochen und abkühlen lassen. Die Eier auf verschiedene verschließbare Gefäße verteilen, mit Essig übergießen. Gefäße schließen und für mindestens einen Monat ruhen lassen.

Wachteleier mit Rucola

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 3 Bunde Rucola
- 5 EL Olivenöl
- 100 gr. Parmesan
- eine Handvoll geröstete Pinienkerne
- 10 geschälte Walnüsse
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Die ungeschälten Wachteleier nicht ganz hart kochen und pellen. Rucolablätter ganz fein hacken und ausbreiten; mit Öl, Salz und Pfeffer, mit kleingehackten Pinienkernen und Nüssen sowie Käsewürfeln und einer Prise Paprikapulver anmachen. Die Eier auf Rucola schön verteilen.

Wachteleier mit Sojasauce

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 2 EL Sojasauce
- Zimt
- Zucker
- Schwarzer Teeblätter
- Salz

Die Wachteleier in einen Topf mit kaltem Wasser legen, zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren und 8 Minuten weiterkochen. Wasser wegschütten, die Eier so rollen, dass die Schale leicht brüchig wird. Dann die Eier mit einer handvoll Tee, Sojasauce, einer Prise Salz, Zucker und Zimt in eine Kasserolle legen. Mit Wasser bedecken und ca. 1 1/2 Stunden kochen. Abgießen, die Eier pellen, abkühlen lassen und servieren.

Wachteleier bestellen können Sie unter: www.Wachtelei.de

Wachteleier in Thunfischsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 1 Dose Thunfisch (300 gr.)
- 300 gr. milder Käse

Wachteleier drei Minuten kochen und pellen. Für die Sauce verquirlen Sie zu gleichen Teilen Thunfisch (öl abgießen) und zerlassenen Käse. Die Sauce 1 cm dick auf einem Teller verteilen, die Eier mit der Spitze nach oben in die Sauce stellen. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Als Antipasto zu frischem Weißwein reichen.

Omelett mit Wachteleiern und Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 150 gr. Spaghetti
- 30 gr. Parmesan
- 30 gr. Butter
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Die Spaghetti fast gar ("al dente") kochen, Wasser abgießen und unter laufendem Wasser abkühlen. In einer Rührschüssel die Wachteleier aufschlagen, Parmesan, Salz und Pfeffer hinzufügen und etwas Muskatnuss darüber reiben. Zum Schluss die fertigen Spaghetti hineingeben. Die Hälfte der Butter in der Pfanne schmelzen, schäumen und die Eier-Spaghetti-Masse hinein geben. Golden Braten und die restliche Butter auf das Omelett geben, das Omelett wenden, so dass beidseitig eine knusprige Kruste entsteht. Heiß servieren.

Wachteleiersalat mit Cherrytomaten und "Cherry"mozzarella

Zutaten für 4 Personen:

- 18 Wachteleier
- 12 Cherrytomaten
- 8 "Cherry"mozzarella (d.h. kleine runde Mozzarella)
- Olivenöl Balsamessig (aceto balsamico)
- Salz, Pfeffer

Die Wachteleier in einen Topf mit kaltem Wasser legen, zum Kochen bringen und auf reduzierter Stufe vier Minuten kochen. Eier abkühlen lassen, pellen und mit Mozzarella und zuvor in heißem wasser gehäuteten Tomaten mischen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Balsamessig anmachen und kalt servieren.

Wachteleier bestellen können Sie unter: www.Wachtelei.de

Wachtelspiegeleier auf geröstetem weißen Toastbrot

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 Teelöffel Butter
- Salz, Pfeffer

In einer Pfanne mit großer Hitze einen Teelöffel Butter braun braten. Salzen, vom Herd nehmen und die Wachteleier hineingeben (wenn nötig Pfanne nochmals bis zum Stocken des Eies erhitzen). Weißbrot toasten, auf einer Seite mit Butter bestreichen, vierteln und auf jedes Viertel ein Spiegelei legen.

Salat mit Wachteleiern und Spargel

Zutaten für 4 Personen:

- 24 Wachteleier
- 300 gr. frische Salatblätter
- 12 gekochte weiße Spargelspitzen
- 1 el Senf
- 1 dl Rotweinessig
- 1 dl Olivenöl
- Salz, weisser Pfeffer

Salatblätter waschen, säubern, hacken und in eine Salatschüssel legen. Die Wachteleier 3 Minuten kochen und pellen. Für die Salatsauce Senf, Öl, Essig, Salz und Pfeffer anrühren. Sauce unter den Salat geben. Auf vier tiefe Teller den Salat verteilen und mit spargelspitzen und halbierten eiern garnieren.

Knuspriges Toastbrot mit Wachteleiern und schwarzen Trüffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 16 Wachteleier
- 8 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 100 gr. butter
- 50 gr schwarze trüffel
- Salz, Pfeffer

Aus dem Toastbrot 16 runde Brotscheiben schneiden. Mit 20 gr. zerlassener Butter das Brot bestreichen und im Ofen bei 200°C einige Minuten golden backen. In einer Pfanne die übrige Butter schmelzen, die Wachteleier nacheinander auf einem Teller öffnen und vorsichtig vom Teller als Spiegelei in die Pfanne geben. Die Eier langsam braten, so dass Eiweiß klar und weich bleibt und das Eigelb nicht stockt. Die Eier auf die Toastscheiben legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und sehr fein gehackte Trüffel darüber geben.

Wachteleier bestellen können Sie unter: www.Wachtelei.de

Wachteleier in „salsa rosa“

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Wachteleier
- 1 Glas Mayonnaise
- Ketchup

Die Wachteleier kochen und pellen. Für die „salsa rosa“ den Ketchup und die Mayonnaise im Verhältnis 1 zu 5 (1 Ketchup : 5 Mayonnaise) mischen. Die Sauce auf einer Platte 1 cm dick verteilen. Die Eier gleichmäßig in die Sauce (spitze nach oben) stellen. Ca. eine stunde im Kühlschrank abkühlen lassen. Als Antipasto mit frischem Weißwein servieren.

Wachteleier bestellen können Sie unter: www.Wachtelei.de