

[Champignon-Salat](#)

[Champignon-Toast](#)

[Rösti mit Champignons](#)

[Karamellierte Champignons](#)

[Käse-Pilz-Aufstrich](#)

[Pifferlinge mit Käsekruste](#)

[Pilze mariniert](#)



[Shiitake-Pilze in Thymian öl](#)

[Suppen](#)

[Aromatische Chinasuppe](#)

[Badische Grünkernsuppe](#)

[Blumenkohlsuppe](#)

[Broccolicremesuppe](#)

[Broccoli-Cremesuppe](#)

[Cremesuppe mit Lachs](#)

[Dinkelsuppe mit Zuckerschoten](#)

[Kräutersuppe mit Hähnchenfilet](#)

[Exotische Spitzkohlsuppe](#)

[Tomatensuppe](#)

[Gemüsesuppe mit Käse](#)

[Gemüsesuppe](#)

[Herzhafte Aprikosensuppe](#)

[Grünkern-Radieschen-Suppe](#)

[Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf](#)

[Hühnersuppe mit Bananenblüten](#)

[Mediterrane Gemüsesuppe](#)

[Kalte Gemüsesuppe](#)

[Kartoffelsuppe](#)

[Kräuter-Schaumsüppchen](#)

[Leichte Kohlsuppe](#)

[Minestrone](#)

[Scharfe Kartoffelsuppe](#)

[Misosuppe mit Tofu](#)

[Pikante, kalte Gemüsesuppe](#)

[Spargelsuppe mit Tofu Klößchen](#)

[Suppe mit rote Beete](#)

[Schlusswort:](#)



## Baked Egg surprise

4 Portionen

4 Eier

100 g Gruyère gerieben

4 EL Sahne

1 EL Butter für die Form

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1/2 Bund Schnittlauch

Die Eier sorgfältig trennen und jedes Eigelb in eine separate Tasse geben. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen und den Pfeffer darunter ziehen. Die Masse in 4 ausgebutterte, feuerfeste Portionsteller verteilen. Mit einem EL eine Vertiefung in die Masse drücken und je ein Eigelb hineingleiten lassen. Den Rahm mit dem Schnittlauch vermischen und je einen EL davon um die Eigelbe gießen - nicht darüber!.

Das ganze mit Greyerzer bestreuen und im vorgeheizten Ofen (220 Grad) 8-10 Min. backen. Das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein. Sofort servieren.

Pro Portion: 166 kcal / 695 kJ

---



## Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße

6 Portionen

6 Eier

30 g Butter

1 Chilischote

1 TL Kümmel (gemahlen)

1 Prise Kardamon

400 g Joghurt

4 zw Koriander (frisch)

1 Limette (Schale)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Zucker

Die Eier 4 Min. kochen, kalt abschrecken und pellen. Kalt werden lassen. Für die Soße die Butter zerlassen. Die gehackte Chilischote, den Kümmel und das Kardamon zugeben. Vorsichtig unter Wenden dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Gewürze auf Küchenpapier geben. Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Den Joghurt, die feingeschnittene Limettenschale, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die übrigen Gewürze hinzufügen und abschmecken.

Die Eier in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

Pro Portion: 190 kcal / 795 kJ

---



## Eierstich

1 Portion

1 Ei

1 EL Milch

1 Prise Muskat

1 Prise Kräuter

1 Prise Salz

Alle Zutaten in einen Shaker oder Schraubglas geben und gut durchschütteln. In einen Kochtopf einen Porzellanteller stellen und soviel Wasser in den Topf geben, dass das Glas mit der Eimasse hingestellt werden kann und das Wasser höher als die Eimasse steht. Die Klappe auflassen. 20 Min. in siedendem Wasser stehen lassen.

Pro Portion: 94 kcal / 395 kJ

---

## Gefüllte Eier

4 Portionen

- 8 Eier
- 1 EL Butter (schaumig geschlagen)
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Pk Kresse
- 1 Salat

Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und längs halbieren. Das herausgenommene Eigelb durch ein Sieb streichen und mit der Butter und der Crème fraîche geschmeidig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in die Eihälften spritzen und auf eine mit Kresse oder nudelig geschnittenem Salat ausgelegte Platte setzen.

Füllungen:

1. Eigelb, Butter, Senf, gehackte bunte Senfrüchte vermischt in die Eihälften geben.

Mit Schnittlauch garnieren.

2. Eigelb mit Krebsbutter, grob gehackten Krabben, Tomatenpüree und Worcestersoße verrührt in die Eihälften geben. Mit einer Krabbe garnieren.

3. Eigelb, Crème fraîche und Blauschimmelkäse verrührt in die Eihälften geben. Mit einer Weinbeere garnieren.

4. Eigelb und Butter, grob gehackten Dill und fein gehackte Lachsschnitzel verrührt in die Eihälften geben. Mit Dill und Lachs garnieren.

5. Eigelb, Crème fraîche und Kaviar verrührt in die Eihälften füllen. Mit Kaviar und Zitronenschnitz garnieren.

Pro Portion: 199 kcal / 833 kJ

---

## Kräuter-Omelette

- 4 Portionen
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 60 g Butter
- 4 EL Estragon (feingehackt)
- 4 EL Schnittlauchröllchen
- 4 EL Kerbel

Die Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g in Stückchen geschnittene kalte Butter und die Kräuter zufügen. Solange verquirlen, bis sich Eiweiß und Eigelb verbunden haben.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Sobald sie schäumt, die Eimasse zugeben und stocken lassen. Das Omelette zusammenklappen und sofort servieren.