



Wachteleier

Informationen

Marcel & Daniela Röllin
Dächmen
6315 Morgarten

gesund | delikat | köstlich

Unsere Wachtelhühner wohnen auf einem schönen Bauernhof im Morgarten. Sie haben viel Platz und täglichen Auslauf im grossen Aussen Gehege.

Warum soll ich Wachteleier kaufen?

Wachteleier sind gesund, für Allergiker geeignet und wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Die kleinen Eier können als Ersatz für Hühnereier verwendet werden. Sie beeinflussen positiv das Herz, die Gefässe und die Verdauung. Auch können chronische Entzündungen gelindert und die Knochen gestärkt werden.

10 Dinge die Du über Wachteleier wissen solltest:

- 1. Optik:** Die Schale des Wachteleis ist meist schwarz-weiß oder braun-schwarz gesprenkelt. Wachteleier sind übrigens so gezeichnet, damit sie im Nest gut getarnt sind, und sich so quasi selbst schützen können.
- 2. Größe und Gewicht:** Wachteleier sind deutlich kleiner als Hühnereier und bringen auch nur 10 – 12 Gramm auf die Waage. Ein Hühnerei entspricht dabei ca. 5 bis 6 Wachteleiern.
- 3. Geschmack:** Die kleinen Eier schmecken fein-würzig und viel intensiver als ein „normales“ Hühnerei.
- 4. Hingucker:** Die kleinen, hübschen Eier sind vor allem als Fingerfood für Gäste perfekt geeignet. Egal ob pochiert, weich oder hart gekocht, sie sind immer ein echter Blickfang.
- 5. Gesundheit:** Wegen ihrer vielen Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamine stärkt die Delikatesse das Immunsystem und steigert die Vitalität. Zudem enthalten Wachteleier rund 15% weniger Cholesterin als Hühnereier.
- 6. Verträglichkeit:** Gute Nachrichten für Allergiker: Wachteleier sind auch für Menschen geeignet, die Hühnereier nicht vertragen.
- 7. Genuss:** Beim Schälen der Wachteleier geht man etwas anders vor, als bei Hühnereiern. Weil sie so eine zähe Haut unter der Schale haben, muss man die Wachteleier, nachdem man sie gekocht und mit kaltem Wasser abgeschreckt hat, auf einem harten Untergrund rollen, bis die Schale zerbricht (man kann die Schale aber auch mit einem scharfen Messer einritzen). Dann beginnt man die Eier von der Spitze weg vorsichtig zu schälen.
- 8. Küche:** Weiche Frühstücks-Wachteleier muss man aufgrund ihrer Größe nur ca. 2 Minuten kochen. Will man die Wachteleier hart kochen, brauchen sie ca. 4 Minuten. Danach immer unter fließendem, eiskaltem Wasser abschrecken.
- 9. Lagern:** Wachteleier halten sich im Kühlschrank bis zu 6 Wochen.
- 10. Einsatz:** Man kann die Wachteleier genauso zum Kochen und Backen verwenden wie Hühnereier, sie beeinflussen den Geschmack nur minimal.