

ebrando

**Exklusives Rezeptbuch
für Mikrowellen-Eierkocher**

**Perfekte Eier & Rezepte in Minuten – exklusiv
von ebrando**



■ Inhaltsverzeichnis

1. Tipps für Ihren Eierkocher
2. ■ Perfektes Ei in der Tasse ■
3. ■ Eier mit knusprigem Speck ■■
4. ■ Cremiges Rührei
5. ■ Pochierte Eier
6. ■ Express-Omelett
7. ■■ Ranchero-Eier
8. ■ Eier-Muffins
9. ■ Schnelle Eier Benedict
10. ■ Gemüse-Scramble
11. ■ Zeittabelle nach Mikrowellenleistung

■ Tipps für Ihren Eierkocher

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Kauf!

Ihr Mikrowellen-Eierkocher ermöglicht es Ihnen, perfekte Frühstücke in Rekordzeit zuzubereiten. Hier ist alles, was Sie wissen müssen:

Reinigen Sie den Eierkocher mit warmem Wasser vor dem ersten Gebrauch. Stechen Sie das Eigelb immer an mit dem mitgelieferten Spieß, um ein Platzen zu vermeiden. Verwenden Sie den Deckel, um Spritzer zu vermeiden und gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Passen Sie die Zeiten an je nach Leistung Ihrer Mikrowelle (siehe Tabelle am Ende). Lassen Sie 30 Sekunden ruhen, bevor Sie öffnen, um Verbrennungen zu vermeiden.

Empfohlene Leistungsstufen:

- Hoch (100%): Für Rührei und schnelles Garen
- Mittel-Hoch (70–80%): Für pochierte Eier und Omeletts
- Mittel (50%): Für sanfteres und gleichmäßigeres Garen

Nutzen Sie Ihren Eierkocher optimal:

- Perfekt für Einzelportionen
- Ideal für Studenten, Büros und kleine Küchen
- Einfach zu reinigen und zu verstauen
- Gleichmäßiges und kontrolliertes Garen

■ Perfektes Ei in der Tasse

Zeit: 1–2 Minuten | Portionen: 1 | Schwierigkeit: ■

Zutaten:

- 1 frisches Ei
- 1 TL Butter oder Öl
- Salz und Pfeffer
- Optional: frische Kräuter

Zubereitung:

1. Eierkocher einfetten
2. Ei hineinschlagen
3. Eigelb anstechen (wichtig!)
4. Abdecken und 45–60 Sek. garen
5. 30 Sek. ruhen lassen
6. Würzen

■ Tipps: Flüssiges Eigelb = 45 Sek., festes Eigelb = 75 Sek.

■ Eier mit knusprigem Speck

Zeit: 4–5 Min | Portionen: 1 | Schwierigkeit: ■■

Zutaten:

- 2 Eier
- 2–3 Speckstreifen
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer
- Optional: Schnittlauch

Zubereitung:

1. Speck 2–3 Min garen
2. Auf Küchenpapier abtropfen lassen
3. Eierkocher einfetten
4. Eier einschlagen
5. Eigelb anstechen
6. 1,5–2 Min garen
7. Speck darüber, 30 Sek. weiter garen
8. Würzen

■ Variation: Käse + Speck, Geräucherter Speck, Kanadischer Speck

■ Cremiges Rührei

Zeit: 2–3 Min | Portionen: 1–2 | Schwierigkeit: ■

Zutaten:

- 2–3 Eier
- 2 EL Milch oder Sahne
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Butter
- Optional: Käse

Zubereitung:

1. Eier mit Milch, Salz & Pfeffer schlagen
2. Butter zugeben
3. 45 Sek. garen
4. Rühren
5. 30 Sek. weiter garen
6. Rühren
7. Nach Wunsch Käse einarbeiten

■ Variation: Frischkäse, Kräuter, Serrano-Schinken

■ Pochierte Eier

Zeit: 1–2 Min | Portionen: 1 | Schwierigkeit: ■■■

Zutaten:

- 1 Ei
- ½ Tasse Wasser
- ½ TL Essig
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Wasser + Essig + Salz in Eierkocher geben
2. 1 Min erhitzen
3. Ei vorsichtig ins heiße Wasser schlagen
4. Eigelb anstechen
5. Abdecken & 45–60 Sek. garen
6. Mit Schaumlöffel entnehmen

■ Tipp: Nur sehr frische Eier verwenden

■ Express-Omelett

Zeit: 3–4 Min | Portionen: 1

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 EL Milch
- ¼ Tasse Käse
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Eier + Milch + Salz/Pfeffer verquirlen
2. Mischung in gefetteten Teller geben
3. 1 Min garen
4. Käse darüber
5. 1–2 Min weiter garen
6. Falten & servieren

■ Füllung: Schinken & Käse, Spinat & Feta, Pilze

■ ■ Ranchero-Eier

Zeit: 4–5 Min | Portionen: 1

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 EL Tomatensauce
- 1 EL Zwiebel
- ¼ Tasse Käse
- 1 Tortilla
- Salz & Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Tortilla 20 Sek. erwärmen
2. Sauce + Zwiebel + Gewürze mischen, 1 Min erhitzen
3. Eier in Sauce schlagen, Eigelb anstechen
4. 2–3 Min garen
5. Käse darüber, 30 Sek. weiter garen
6. Mit Tortilla servieren

■ Variation: Mit Jalapeños oder Chili

■ Eier-Muffins

Zeit: 2–3 Min | Portionen: 2 Muffins

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 EL Milch
- ¼ Tasse Gemüse
- 2 EL Käse
- 2 Scheiben Schinken

Zubereitung:

1. Formen einfetten
2. Gemüse & Schinken einfüllen
3. Eier mit Milch schlagen
4. In Formen gießen
5. 1,5–2 Min garen
6. Käse darüber, 30 Sek. weiter garen

■ Tipp: Meal Prep – gut für Vorrat

■ Schnelle Eier Benedict

Zeit: 4–5 Min | Portionen: 1

Zutaten:

- 1 Muffin
- 2 Scheiben Schinken
- 2 pochierte Eier
- 2 EL Sauce Hollandaise

Zubereitung:

1. Muffin rösten
2. Schinken erwärmen
3. Eier pochieren
4. Sauce erwärmen
5. Alles zusammensetzen

Express-Hollandaise: Butter + Eigelb + Zitrone + Salz

■ Gemüse-Scramble

Zeit: 3–4 Min | Portionen: 1

Zutaten:

- 2 Eier
- ¼ Tasse Gemüse
- 1 EL Öl
- 2 EL Käse
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse + Öl 1 Min garen
2. Eier schlagen & zugeben
3. 1 Min garen, rühren
4. 30–60 Sek. weiter garen
5. Käse & Kräuter zugeben

■ Gemüse: Spinat, Tomaten, Pilze, Paprika

■ Zeittabelle nach Mikrowellenleistung

Watt	Ein Ei	Rührei	Omelett
700W	60–75 Sek.	3–4 Min	4–5 Min
800W	50–65 Sek.	2,5–3 Min	3–4 Min
900W	45–60 Sek.	2–2,5 Min	2,5–3 Min
1000W+	40–55 Sek.	1,5–2 Min	2–2,5 Min

Hinweis: Zeiten sind Richtwerte und können je nach Gerät variieren.

Danke, dass Sie sich für ebrando entschieden haben.

Ihr Mikrowellen-Eierkocher bringt Genuss in Minuten – Tag für Tag.

■ Kontakt: ebrando@ebrando.shop

■ Website: ebrando.shop

© ebrando. Nur für privaten Gebrauch. Nicht zur kommerziellen Weitergabe bestimmt.