

Sol-Eier Rezept

Kategorie: Sonstiges ? Datum: 12.01.2026

Sol-Eier Rezept

klassische Soleier

du brauchst

10 Eier hart gekocht

1 Liter Wasser

250 ml Weißweinessig

2 EL grobes Salz

1 TL Zucker

1 TL Senfkörner

1 TL Piment Körner

1 TL Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

1 Zwiebel in Ringe

optional: rote Bete Saft für rosa Eier klassische Kneipen machen das teilweise!

so geht's

Eier 10 Minuten hart kochen

in Eiswasser abschrecken.

Eier NICHT komplett schälen!

nur Schale leicht anschlagen / anknacken überall.

das ist wichtig damit die Sole reinziehen kann.

alles andere Wasser, Essig, Salz, Zucker, Gewürze, Zwiebeln aufkochen

5 Minuten köcheln

komplett abkühlen lassen!

Eier in ein großes Glas / Schraubglas schichten

kalte Sole drüber

so dass alles bedeckt ist.

mind. 3 Tage ziehen

besser 5?7 Tage.

Kühlschrank oder sehr kühler Keller.

servieren so isst man die traditionell

Ei halbieren

Eigelb rausnehmen

Eigelb in Senf + Essig + Öl + Salz + Pfeffer ?tunke? zerdrücken

wieder rein

dann essen.

viele machen noch: Prise Paprikapulver oben drauf.

Hinweis: Inhalte ersetzen keine tierärztliche Beratung.