



## Gewürzwein-Eier mit geröstetem Sesamsalz

### Zutaten für 8 Eier:

- 8 frische deutsche Eier (Größe L)
- 3 rote Peperoni
- 2 frische Knoblauchzehen
- 5 Zweige Rosmarin
- ½ Bund Thymian, 5 Lorbeerblätter
- 1,4 l Rotwein
- grobes Meersalz
- 2 EL geschälte Sesamsamen



Bildquelle: IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V.

### Zubereitung:

1. Eier in kochendem Wasser 5 Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Schale der Eier mit einem Teelöffel rundherum vorsichtig anklopfen.
2. Pfefferschoten halbieren und entkernen. Knoblauch abziehen und halbieren. Kräuter abbrausen. Rotwein zusammen mit Kräutern, Knoblauch, Pfefferschoten sowie 20 g Salz aufkochen.
3. Die vorbereiteten Eier in den Sud geben und weitere 5 Minuten kochen. Anschließend im Sud abkühlen lassen und über Nacht im Sud oder besser mehrere Tage durchziehen lassen.
4. Für das Salz Sesamsamen in einer Pfanne goldbraun rösten. Noch heiß mit einem Teelöffel Salz in einem Mörser zerstoßen. Zusammen mit den gepellten Eiern servieren.

**Alternative:** Anstelle des Weins eignet sich auch schwarzer Tee zum Einlegen der Eier.

Zutaten: 4 EL schwarzer Tee, zum Beispiel Ceylon, Assam oder English Breakfast, Gewürze:

6 Sternanis, 6 Nelken, 3 Zimtstangen, 1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer, 1 EL Meersalz

Zubereitung: Etwa zwei Liter Wasser mit Tee, Gewürzen und Salz aufkochen. Die vorbereiteten Eier in den Sud geben und weitere 5 Minuten kochen. Anschließend im Sud abkühlen lassen und mehrere Stunden oder besser über Nacht im Sud marinieren.

**Tipp:** Besonders gut schmecken die Eier zu einem Wildkräutersalat mit Sesamsalz.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, plus mindestens einen Tag zum Durchziehen der Eier

Nährwerte pro Ei: ca. 107,0 kcal/447,2 kJ, 7,8 g Eiweiß, 8,0 g Fett, 0,4 g Kohlenhydrate

---

### Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin  
Christiane von Alemann · Tel. 030 288831-40 · Fax 030 288831-50 · E-Mail [info@deutsche-eier.info](mailto:info@deutsche-eier.info)

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg  
Svenja Eggert · Tel. 040 4 13 30 19-25 · Fax 040 4 13 30 19-20 · E-Mail [svenja.eggert@brandzeichen-pr.de](mailto:svenja.eggert@brandzeichen-pr.de)