



Wachteleier

Kleine Eier ganz groß

Ob gefärbte Eier, Schoko-Eier oder Gebackenes in Eiform – Eier sind an Ostern nicht wegzudenken. Wer das Außergewöhnliche liebt, setzt beim Kochen und Dekorieren mit Wachteleiern besondere Akzente. Auch in Sachen Nährwerte können die pittoresken Mini-Eier punkten.

Text ■ Stefanie Grindinger

Das Ei ist seit jeher in vielen Kulturen als Symbol für Fruchtbarkeit und langes Leben bekannt und an Ostern nicht wegzudenken. In allen Erdteilen zählt das Ei außerdem zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Am häufigsten kommen natürlich Hühnereier auf den Tisch, da sie am leichtesten zu bekommen sind. Weit exklusiver sind da Wachteleier. Die kleinsten Vertreter der Hühnervögel legen Miniatur-Eier, die zwischen zehn und zwölf Gramm wiegen. Zum Vergleich: Ein Hühnerei ist rund sechs Mal so schwer. Dafür schmecken Wachteleier umso intensiver und kommen als besondere Delikatesse in der gehobenen Küche zum Einsatz. Letztlich sind Wachteleier in der Küche ebenso zu verwenden wie Hühnereier, doch machen sie viel mehr Eindruck. Wachteleier sind nicht nur kulinarisch, sondern auch optisch wahre Wunderwerke der Natur. Jede Wachtelhenne besitzt die Eigenschaft, ihre Eier in ihrem höchstpersönlichen Muster zu sprenkeln. Manche sind fast ganz weiß, manche haben kleine und helle, andere große und dunkle Flecken. Wachtelhennen sind Meisterinnen der Tarnung: Die Eier sollen zum Schutz vor Nesträubern auf der Brutstätte unsichtbar sein. Ausgeblasene Wachteleier machen sich natürlich hervorragend als frühlingshafte oder österliche Dekoration!

Außerdem wird Wachteleiern eine große Heilwirkung nachgesagt. Sie sollen das Immunsystem stärken, Allergien lindern und das Hautbild verbessern können. Bereits Hildegard von Bingen, die im 12. Jahrhundert wirkte, war davon überzeugt, dass Wachteleier sich heilsam auf den Men-



FOTOS: FRESHIDEEN.COM

schen auswirken. Wachteleier enthalten viel hochwertiges Eiweiß, die Mineralstoffe Kalium, Phosphor und Eisen sowie die Vitamine A, B, E, D und K. Gegenüber dem Hühnerei weist das Mini-Pendant einen höheren Wert an Linolsäure und Linolensäure auf. Dies sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie hemmen Entzündungen und dienen der Bildung von wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Nachdem der natürliche Wachtelbestand in Europa über die Jahrhunderte nahezu ausgerottet wurde, gibt es heute nur mehr Eier von Zucht-wachteln zu kaufen. Eine der ersten Adressen im Augsburger Raum ist der Hobbyzüchter Anton Schneider aus Friedberg. „Angefangen haben wir vor 25 Jahren mit drei Wachtelhennen und einem Hahn“, erzählt Anton Schneider. Heute sind es über 300 Legewachteln und 200 Küken. Unter Einsatz von Infrarotlampen ist es im Stall der Schneiders auch im Winter warm, so dass sie das ganze Jahr Wachteleier im Angebot haben. Verbreitet ist in Deutschland fast ausschließlich die so genannte Japanwachtel, die der europäischen Wachtel zum Verwechseln ähnlich sieht. Diese hält auch der Friedberger Züchter. In Nordchina, Korea und Japan wird diese Wachtel seit dem 11. Jahrhundert als Haustier gehalten. Wussten Sie, dass es in Japan sogar eigene Wachtelrestaurants



gibt, wo Wachtel-Erzeugnisse in Hunderten verschiedenen Zubereitungsarten angeboten werden? So vielseitig sind die kleinen Eier!

Wachteleier zu kaufen gibt es z. B. bei

Anton und Marianne Schneider
 Paarweg 4a · 86316 Friedberg/Bay.
 Telefon: 0821-601665