

# Chinesische Tee-Eier

Dieses Rezept für chinesische Eier in Tee gekocht, ist eine Art chinesische Vorspeise.

Die auf diese Art gekochten Eier sind ein Blickfang auf einer chinesischen Tafel, denn nach dem Schälen der Eier wird von jedem zuerst einmal das schöne Muster im gekochten Eiweiß bewundert.

Erst danach wird das Ei halbiert und als kleines Gericht gegessen.

## Zutaten: für 4 Personen

4 - 6 frische Hühnereier  
3 Beutel schwarzer Tee je 1,6 g Gewicht  
oder 1 gehäufte EL loser Tee  
1 gestrichener EL Salz  
1 EL dunkle Sojasoße  
1 gestrichener TL schwarzer, gemahlener Pfeffer  
1 TL Zucker

## Zubereitung:

Zuerst die Eier einmal anstechen, anschließend wie üblich in Wasser etwa 8 Minuten hart kochen lassen.

Mit einem Löffel aus dem Topf nehmen und kalt abschrecken.

In das gleiche Kochwasser das Salz, Sojasoße, schwarzen Tee, Zucker und Pfeffer hinzu geben.

Die hart gekochten Eier ringsum entweder an der Tischkante oder mit einem Messer ringsum anknicken und wieder in das inzwischen gewürzte Kochwasser einlegen.

Jetzt mit soviel kaltem Wasser auffüllen, dass die Eier damit bedeckt werden.

Die Eier erneut zum Kochen bringen und langsam nochmals etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Eier im Sud erkalten lassen.

Danach sind die chinesischen Tee Eier zum Verzehren fertig.

## Kalorienangaben

Ein chinesisches Tee- Ei hat ca. 85 kcal und etwa 6 g Fett



