

Rezept

Tee-Eier

Ein Rezept von Tee-Eier, am 13.05.2025

Zutaten

8 Eier	30 g frischer Ingwer
1 Sternanis	2 TL Salz
1/2 Zimtstange	1 TL Szechuanpfeffer
3 EL helle Sojasauce	4 EL Mirin (japanischer Reiswein, oder 2 EL Ahornsirup und 2 EL Reissessig)
3 EL schwarze Teeblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Eier hart kochen und abkühlen. Mit einem Löffel rundherum anschlagen, sodass Risse entstehen, die Schalen aber noch am Ei haften.

2. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sternanis in Stückchen brechen.

3. 1,5 l Wasser mit Salz, Ingwer, Sternanis, Zimtstange, Szechuanpfeffer, Sojasauce, Mirin und Teeblättern aufkochen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Eier zugeben und ca. 30 Min. köcheln, dann im Sud erkalten lassen.