

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Hühnereigelb

/ Hühnereigelbpulver



Dieses Lebensmittel kann sowohl eigenständig, als auch in roher Form zum Kochen verwendet werden. Das Eigelb enthält für den Menschen wertvolle hochwertige Proteine, die essenziell für eine gesunde Ernährung sind.

Hühnereigelb/Hühnereigelbpulver - Basis für Spaghetti Carbonara

Herkunft des Eigelbs

Hühnereigelb ist der Eidotter des Hühnereis. Das Eigelb enthält für den Menschen wertvolle hochwertige Proteine, die essenziell für eine gesunde Ernährung sind. Hühnereigelbpulver ist ein Trockenprodukt aus Eiern, um den Dotter haltbarer zu machen und besser transportieren zu können.

Was steckt im Hühnereigelb?

Eigelb besteht aus etwa 48% Wasser und 33% Fett. Zudem enthält es hochwertige Proteine, Mineralstoffe (Calcium, Phosphor, Eisen) sowie Vitamine (A, D und E). Der Anteil an Cholesterin ist zwar hoch, die Auswirkung auf den menschlichen Organismus aber bis heute umstritten.

Was kann das Hühnereigelb?

Im Eigelb stecken mehr Proteine als im Eiklar, was das Eigelb zur Proteinbombe des Eis macht. Außerdem sorgen die enthaltenen Mineralstoffe wie Calcium, Eisen und Phosphor für einen ausgeglichenen **Stoffwechsel**, helfen bei der Blutbildung und unterstützen den Knochenaufbau. Auch der Reichtum an Vitaminen im Eigelb, wie den Vitaminen A, E und D, hat eine positive Wirkung auf den menschlichen Körper.

Hühnereigelb in der Küche

Eier werden sowohl als eigenständiges Lebensmittel, als gekochtes Ei, Rührei, Spiegelei, aber auch in roher Form zum Kochen verwendet. Das in Eigelb enthaltene Lecithin dient als Emulgator bei der Herstellung von Mayonnaise, **Holländischer Soße**, Süßspeisen, Cremes und Speiseeis. Bei der Herstellung von Gebäck werden die Teigstücke vor dem Backen mit Eigelb bestrichen. In der Lebensmittelbranche werden Eigelbe in Form von Trockenei oder als Flüssigei verwendet. Sie werden gegenüber den Frischeiern bevorzugt, da diese beim Transport leicht zu Bruch gehen können und nur eine begrenzte Haltbarkeit haben. Zudem ist Trockenei als Pulver wesentlich leichter an Gewicht und ergiebiger. Trockenei wird hauptsächlich in der Teigwaren-, Suppen- und Backwarenindustrie sowie in Bäckereien und Konditoreien eingesetzt.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: