

Texte die Erinnern - Eier mit Senfsauce

Information zur Umsetzung:

Texte, die erinnern – Eier mit Senfsauce

Eine Aktivierungseinheit mit Geschichte, Erinnerungen und Sinnesanregungen

Ein einfaches Gericht aus wenigen Zutaten, das trotzdem ganze Generationen satt und glücklich gemacht hat: Eier mit Senfsauce. Dieses klassische Alltagsgericht gehörte für viele Familien zum festen Speiseplan – vor allem in der Nachkriegszeit, den 1950er- bis 1970er-Jahren, als es darauf ankam, aus wenig viel zu machen.

Den Auftakt der Einheit bildet eine kleine Geschichte, die die Zubereitung und den Duft des Gerichts lebendig werden lässt: In der Küche brodeln das Wasser für die Eier. In einem kleinen Topf wird eine Mehlschwitze angerührt, mit Milch oder Brühe abgelöscht, dann kommt ein Löffel Senf dazu – je nach Geschmack mild oder scharf. Die Sauce duftet würzig, ein Hauch Essig und Zucker bringt die feine Balance. Die Eier werden gepellt, halbiert, auf dem Teller angerichtet – oft mit Salzkartoffeln oder Kartoffelstampf dazu. Ein einfaches Essen, das wärmt, satt macht und Kindheitserinnerungen weckt.

Diese Szene regt das Erinnern an:

- ✓ Wer hat dieses Gericht früher gekocht?
- ✓ Gab es feste Wochentage, an denen es auf den Tisch kam?
- ✓ Wurde mit scharfem Senf gekocht – oder lieber mit dem milden aus dem Glas?
- ✓ Gab es spezielle Beilagen oder Varianten?

Gesprächsimpulse und biografische Fragen:

- ✓ Welche einfachen, günstigen Gerichte wurden früher häufig gekocht?
- ✓ Wie wurde in der Familie mit Eiern gekocht – gekocht, gebraten, als Eiersalat?
- ✓ Wurde Senf auch anderweitig verwendet – z. B. zu Wurst oder Fisch?
- ✓ Gibt es Familienrezepte, bei denen Senf eine besondere Rolle spielte?

Sinnesanregungen zur Vertiefung:

- ✓ Riechen an verschiedenen Senfsorten (mild, mittelscharf, grob)
- ✓ Fühlen von Eierschalen, Kartoffeln oder Löffeln aus Emaille oder Metall
- ✓ Betrachten alter Senfgläser, Emailletöpfe oder Kochlöffel aus Holz
- ✓ Optional: Probieren eines kleinen Löffelchens Senfsauce oder eines gekochten Eis

Eier mit Senfsauce steht exemplarisch für die Küche der Vernunft – aber auch für Liebe und Sorgfalt beim Kochen mit einfachen Mitteln. Diese Aktivierungseinheit lädt zu Gesprächen über Alltagsküche, Sparsamkeit und das „gute, einfache Essen“ ein – eine kulinarische Erinnerung, die viele Herzen erreicht.

Bis Dann

Jacqueline Dethloff

Bloggerin von

aktivierungen.blogspot.com

Zutaten-Rätsel zum Einstieg:

Oma hat folgende Zutaten bereitgestellt:

- 6 Eier
- 500 ml Milch
- 2 EL Mehl
- 50 g Butter
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss
- Frische Petersilie zum Garnieren

Was kocht Oma?

→ Eier mit Senfsauce!



Wie Oma ihre Eier in Senfsauce zauberte

Ein einfaches Gericht voller Geschmack und Erinnerung

Manchmal waren es nicht die aufwendigen Braten oder kunstvollen Torten, die am meisten in Erinnerung blieben – sondern die einfachen Gerichte, die nach Zuhause schmeckten. So war es auch mit Omas Eiern in Senfsauce. Ein Essen, das ohne viele Zutaten auskam, aber dennoch den Bauch wärmte und das Herz gleich mit.

Es war ein typisches Gericht für die Tage, an denen es schnell gehen musste – wenn der Einkauf ausgefallen war oder sich unangekündigter Besuch ankündigte. Und trotzdem – oder gerade deshalb – war es eines von Omas ganz persönlichen Lieblingsgerichten.

Zuerst stellte Oma einen Topf mit Wasser auf den Herd, brachte es zum Kochen und legte vorsichtig die Eier hinein. Hart mussten sie gekocht werden – nicht zu weich, nicht zu fest, sondern genau richtig. Während sie leise vor sich hinblubberten, bereitete Oma alles für die Sauce vor.

Sie schmolz ein ordentliches Stück Butter in einem kleinen Topf. Der vertraute Duft von zerlaufener Butter füllte die Küche. Dann gab sie unter Rühren etwas Mehl hinzu und ließ es kurz anschwitzen – genau so lange, bis ein feiner, nussiger Geruch aufstieg. Jetzt goss sie langsam die Milch dazu, in einem feinen Strahl, und rührte dabei unermüdlich, damit keine Klümpchen entstanden. „Die Sauce muss glatt wie Seide sein“, sagte sie dabei lächelnd.

Dann kam der Senf – und zwar reichlich! Oma liebte kräftigen, würzigen Senf, der der Sauce ihren typischen Charakter verlieh. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer kleinen Prise Muskatnuss rundete sie das Ganze ab. Die Sauce wurde dicklich, cremig und verströmte einen herrlich würzigen Duft, der uns schon das Wasser im Mund zusammenlaufen ließ.

Inzwischen waren die Eier fertig. Oma schreckte sie mit kaltem Wasser ab, pellte sie mit geübten Fingern und schnitt sie längs in zwei Hälften. Die gelben Dotter leuchteten wie kleine Sonnen in der weißen Küche. Vorsichtig legte sie die Eierhälften nebeneinander auf einen vorgewärmten Teller.

Dann kam der beste Teil: Mit einer großen Kelle goss sie die warme, goldgelbe Senfsauce großzügig über die Eier. Die Sauce rann langsam über die Rundungen und sammelte sich am Tellerrand – wie ein kleiner See voll Wohlgeschmack. Als letztes streute Oma etwas frisch gehackte Petersilie darüber. Der grüne Tupfer machte das Gericht nicht nur hübscher, sondern verlieh ihm auch eine feine, frische Note.

Dazu gab es oft Salzkartoffeln oder einfach eine Scheibe knuspriges Brot – und mehr brauchte es nicht. Kein Luxus, keine Extravaganz, nur gutes, ehrliches Essen.

Für Oma war dieses Gericht mehr als eine Mahlzeit. Es war ein Stück Alltag, ein Hauch von Vergangenheit – und für uns alle ein liebevolles Erinnerungsstück an ihre warme Küche, in der jedes Essen mit Herz gekocht wurde.

Erinnerungsfragen:

Haben Sie Eier mit Senfsauce früher gern gegessen?
Wie wurden Eier bei Ihnen zu Hause meist zubereitet?
Kennen Sie andere Gerichte mit Senf?

Zutatenrätsel:

Warum wird die Senfsauce mit Mehl und Butter gebunden?
Welche Rolle spielt die Muskatnuss im Gericht?

Wahr oder falsch?

Die Eier werden weich gekocht. → Falsch
Senf gibt der Sauce ihre Würze. → Wahr
Petersilie ist nur zum Dekorieren da. → Falsch (sie gibt auch Geschmack)

Reihenfolge der Zubereitung:

Eier hart kochen und schälen
Butter und Mehl anschwitzen
Milch langsam einrühren und aufkochen lassen
Senf und Gewürze zugeben
Eier mit Sauce servieren und mit Petersilie garnieren

Sinnesanregungen zu Eier mit Senfsauce

Riechen: Den würzigen Geruch von Senf und Muskatnuss wahrnehmen.

Fühlen: Die samtige Sauce und die festen Eier in der Hand oder auf der Zunge spüren.

Hören: Das leise Blubbern der Sauce im Topf beim Kochen.

Sehen: Die gelben Eier mit der cremigen, hellgelben Senfsauce und grüner Petersilie.

Schmecken: Ein Stück Ei mit Senfsauce probieren und die Würze genießen.

Kreatives & Gruppenaktionen

Eier-Variationen: Gemeinsam verschiedene Ei-Zubereitungen aufzählen und erzählen, was früher am liebsten war.

Senf-Geschmacksprobe: Verschiedene Senfsorten riechen oder schmecken und vergleichen.

Zutatenrätsel: Wer kennt die Zutaten und deren Wirkung?