

3

## PIKANTER SCHMARR'N MIT DIP

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
50	22	25	507

 Servierfertig: ca. 35 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809  
Schreibe eine E-Mail an [feedback@kochabo.de](mailto:feedback@kochabo.de)  
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf [facebook.com/kochabo.de](https://facebook.com/kochabo.de)



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
 Eier	2 Stk.	4 Stk.
 Milch	125 ml	250 ml
 Mehl	ca. 100 g	ca. 200 g
 Frühlingszwiebeln	2 Stk.	4 Stk.
 Karotte	2 Stk.	4 Stk.
 Mais	70 g	140 g
 Schnittlauch	1 Bund	2 Bunde
 Bergkäse	ca. 40 g	ca. 80 g
 Naturjoghurt	1 Becher	2 Becher
 Butter	1 EL	2 EL
 Salz und Pfeffer	Prise	Prise

**Was du sonst noch brauchst:** Reibe

- 1 **Frühlingszwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden. Maisdose öffnen, **Mais** abgießen, abtropfen lassen und unter fließendem **Wasser** etwas abspülen. **Karotten** schälen und fein raspeln. **Käse** reiben. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. **Eier** trennen. **Eigelb** in eine größere Rührschüssel geben. **Eiweiß** in eine kleinere Rührschüssel geben.
- 2 **Eiweiß** mit einer Prise **Salz** steif schlagen (*siehe Kochtipp*) und zwischenzeitlich zur Seite stellen. **Milch** zum **Eigelb** in die Schüssel geben und beides gut verquirlen. **Mehl** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Eiweiß** mit **Frühlingszwiebeln**, **Karotten**, **Mais** und dem **Käse** vorsichtig unter den **Eigelbteig** heben.
- 3 **Butter** in einer großen Pfanne zerlassen und **Teig** langsam hinein gießen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Den **Schmarrn** nach ca. 3-4 Minuten wenden und weitere 3-4 Minuten braten.
- 4 In der Zwischenzeit **Joghurt** in einer Schüssel glatt rühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und **Schnittlauch** unterrühren.
- 5 Fertigen **Schmarrn** mit zwei Gabeln zerzupfen und auf Tellern anrichten. **Joghurt-Schnittlauchsauce** dazu servieren.

### Kochtipp!

Du kannst das Eiweiß entweder mit einem Schneebesen oder mit einem Handrührgerät steif schlagen. Mit einem Schneebesen so schnell wie möglich rühren, beim Handrührgerät langsam anfangen und nur vorsichtig steigern. Ist das Eiweiß etwas fest, eine Prise Salz hineingeben, damit es stabil bleibt. Wichtig ist, dass die Eier sauber getrennt sind, da das Eiweiß ansonsten nicht steif wird, d.h. es dürfen keine Eigelb- und Fettspuren im Eiweiß zu finden sein.



mitgeliefert



solltest du haben

