



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

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf 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.