



Kräuterschmarrn

mit Radieschensalat und Topfen



30-40min



2 Personen

Wer hat eigentlich behauptet, dass Schmallen immer süß zubereitet werden muss? Eine luftig aufgeschlagene Masse aus Eiern, geschmacklich ausbalancierte frische Kräuter und Gewürze - all das lässt den Schmallen in diesem herzhaften Rezept in neuem Licht erstrahlen. Knackig frischer Radieschensalat und ein cremiger Kräutertopfen runden das Gericht ab.

Was du von uns bekommst

- Weizenmehl ¹
- Alles im Grünen Gewürz
- frische Petersilie
- Milch ⁷
- frischer Schnittlauch
- Radieschen
- Salatherz
- Sonnenblumenkerne
- Topfen ⁷
- Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen oder Handrührgerät

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 827.0kcal, Fett 32.2g, Eiweiß 42.7g, Kohlenhydrate 88.9g



1. Schmarrn vorbereiten

Petersilienblätter von den Stängel zupfen und fein hacken, **Schnittlauch** klein schneiden. **Eier** vorsichtig aufschlagen und trennen, dabei erst das Eiweiß in eine Schale gleiten lassen, während der **Eidotter** in der Schalenhälfte bleibt. Dann die **Eidotter** in ein weiteres Schälchen geben.



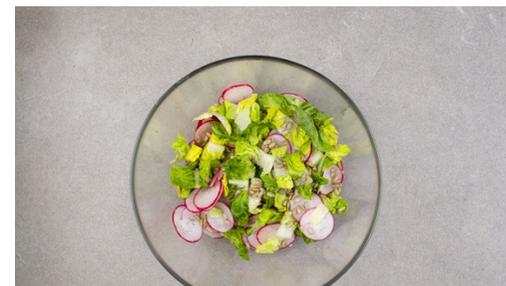
4. Topfen anrühren

Topfen mit **übrigen Kräutern**, Salz und Pfeffer verrühren. **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Vorsicht, die Kerne verbrennen schnell.



2. Teig anrühren

Eidotter in einer großen Schale mit dem **Mehl** glatrühren, langsam **200ml Milch** untermischen. Dann das **Eiweiß** mit einer Prise Salz zu einem festen Eischnee schlagen z.B. mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen. Den Eischnee, **1/2 der Kräuter** und **1EL der Gewürzmischung** vorsichtig unter den **Eierteig** heben, sodass eine luftige Masse entsteht.



5. Salat zubereiten

Radieschenenden abschneiden und **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Für das **Dressing** jeweils 1EL Öl, Wasser und Essig mit Salz und Pfeffer vermengen. Den **Salat** klein schneiden und mit den **Radieschen**, **Sonnenblumenkernen** sowie dem **Dressing** vermengen.



3. Schmarrn backen

Den **Teig** mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine große Pfanne mit Butter mittelhoch erhitzen und den **Teig** ca. 1cm hoch in die Pfanne geben. Den **Schmarrn** ca. 2-3Min anbacken, dann wenden und weitere 3min goldbraun anbraten. Den Prozess mit dem verbliebenen **Teig** und Butter wiederholen.



6. Schmarrn fertigstellen

Zum Schluss den **Schmarrn** vorsichtig mit 2 Gabeln in kleine Stücke reißen und kurz nochmal auf dem heißen Herd bräunen. **Kräuterschmarrn** mit Topfen und **Radieschensalat** auf Tellern servieren.