



## Kräuterschmarrn

mit Radieschensalat und Topfen



30-40min



2 Personen

Wer hat eigentlich behauptet, dass Schmarrn immer süß zubereitet werden muss? Eine luftig aufgeschlagene Masse aus Eiern, geschmacklich ausbalancierte frische Kräuter und Gewürze - all das lässt den Schmarrn 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 <sup>1</sup>
- Alles im Grünen Gewürz
- frische Petersilie
- Milch <sup>7</sup>
- frischer Schnittlauch
- Radieschen
- Salatherz
- Sonnenblumenkerne
- Topfen <sup>7</sup>
- Eier <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- 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.



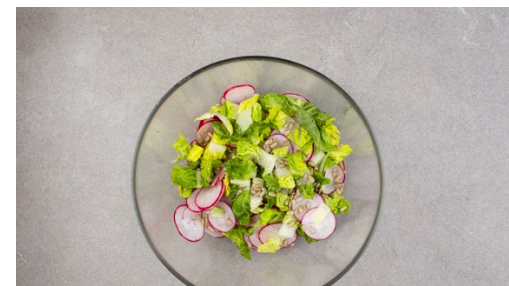
### 4. Topfen anrühren

**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.