

MARLEY SPOON



Herzhafter Pilz-Schmarrn

mit Kräuterjoghurt und Gemüsesalat



30-40min



4 Personen

Mhh, dieser köstliche Schmarrn zeigt, dass auch die herzhaftere Variante der köstlichen Mehlspeise ein echter Knaller ist! Der Teig wird mit würzigen Pilzen in der Pfanne gebacken, dazu gibt es einen knackigen, lauwarmen Gemüsesalat und einen leichten Joghurtdip. Frische Petersilie oben drauf und fertig ist unser neues Leibgericht!

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Zwiebel
- Alles im Grünen
- Zucchini
- Joghurt 3,6% ⁷
- Eier ³
- Weizenmehl ¹
- Milch ⁷
- frische Petersilie
- Champignons
- Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen oder Handrührgerät
- Sparschäler

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 685.0kcal, Fett 26.1g, Eiweiß 31.2g, Kohlenhydrate 75.8g



1. Schmarrn vorbereiten

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. **Champignons** putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben vierteln. **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Petersilienblätter** fein hacken.



4. Pilze anbraten

Eine große Pfanne mit 1EL Butter mittelhoch erhitzen und die **Champignons** und **Zwiebelwürfel** ca. 1-2Min. anbraten. Nun überschüssige Flüssigkeit aus der Pfanne nehmen und den **Teig** zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben. Den **Schmarrn** ca. 2-3Min anbacken, dann wenden und weitere 3min. goldbraun anbraten.



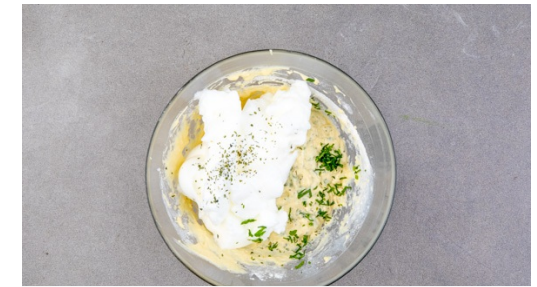
2. Gemüse vorbereiten

Zucchini längs halbieren und in Halbmonde schneiden. **Karotten** schälen, ebenfalls längs halbieren und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Das **Eiweiß** mit einer Prise Salz zu einem festen **Eischnee** schlagen z.B. mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen.



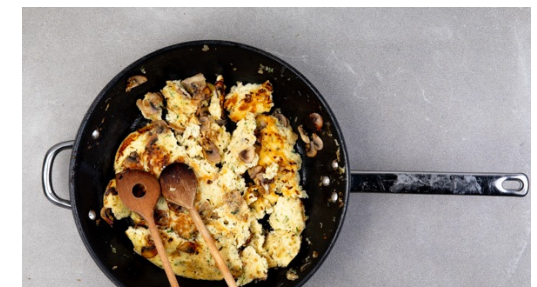
5. Salat zubereiten

Währenddessen in einer mittelgroßen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und **Zucchini** und **Karotten** 4-5Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Es sollte noch bissfest sein. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. **Gemüse** mit 1EL **Zitronensaft** abschmecken. **Joghurt** mit **übrigem Petersilie**, Salz und Pfeffer verrühren.



3. Teig vermengen

Eidotter in einer großen Schale mit dem **Mehl** und **400ml Milch** glatt rühren. Den **Eischnee**, **1/2 der Petersilie** und **2EL der Gewürzmischung** sowie 1TL Salz und Pfeffer vorsichtig unter den **Teig** heben, sodass eine luftige Masse entsteht.



6. Schmarrn fertigstellen

Zum Schluss den **Schmarrn** vorsichtig mit 2 Holzlöffeln in kleine Stücke reißen und kurz nochmal auf dem heißen Herd bräunen. **Pilz-Schmarrn** mit **Kräuterjoghurt** und lauwarmen **Gemüsesalat** auf Tellern servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Geschmack über dem Gericht auspressen.