

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Herzhafter Gemüse-Schmarrn

Zutaten für 2 Personen / 1 Pfanne:

- 2 Eier
- 100 ml Sahne
- 100 ml Wasser
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Backpulver (ich empfehle Weinstein-Backpulver)
- Kräutersalz, 1 TL Paprikapulver edelsüß, getrocknete Kräuter
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Wurzelgemüse, z.B. Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rote Beete, Sellerieknolle
- 2 EL Butterschmalz zum Braten
- 20 g Butter

Zubereitung:

Die Eier trennen, das Eiweiß zunächst zur Seite stellen.

In einer großen Schüssel die Eigelbe mit Sahne und Wasser mit dem Handmixer schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach unter die Eier rühren. Mit Kräutersalz und Paprikapulver würzen und getrocknete Kräuter nach Wahl einrühren.

Die Eimasse 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen in einer kleinen Pfanne die Sonnenblumenkerne vorsichtig rösten bis sie etwas braun sind und herzhaft duften, zur Seite stellen. Das Wurzelgemüse schälen und fein raspeln. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Die Sonnenblumenkerne und das geriebene Gemüse unter die Eimasse rühren und nochmal mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Eimasse in der Pfanne verteilen. Die ersten 3 Minuten die Masse bei etwas höherer Temperatur anbraten lassen, dann auf niedrigere Temperatur zurückdrehen (bei mir Stufe 4 von 9) und noch ungefähr weitere 5 Minuten sanft durchbacken lassen. Die Eimasse soll gut aufgegangen und nicht mehr flüssig sein. Dann mit einer Bratschaufel in der Pfanne vierteln, jedes Viertel wenden, etwas anbacken lassen und schließlich wieder mit der Bratschaufel in mundgerechte Stücke teilen. Die Stücke rundherum gut anbraten lassen, immer wieder wenden.

Zum Schluss die Butter mit in die Pfanne geben, aufschmelzen lassen und den Schmarrn darin rundum schwenken.

Salat dazu, und fertig ist ein leckeres Gericht für Groß und Klein 😊

