



Gemüseschmarrn

Zutaten:

3 El Quark (min. 20%), 150g Mehl
3 Eier
1 Knoblauchzehe
Zucchini, Lauch
Möhren, Paprika
Tomaten, Zitronen
Kräutersalat, Zwiebeln
Kräuter
Butter, Milch, Honig
Öl
Salz, Pfeffer, Chiliflocken



Zubereitung:

Hacken Sie den Knoblauch durch. Schneiden Sie die Zwiebel klein. Schneiden Sie das restliche Gemüse in feine, gleichmäßige, kleine Würfelchen. Entfernen Sie das Kernhaus aus der Tomate und schneiden Sie den Rest auch in feine Würfelchen. Erhitzen Sie Öl in einer ofenfesten Pfanne. Braten Sie das Gemüse darin an, würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken. Geben Sie ein bisschen Rosmarin mit in die Pfanne.

Bereiten Sie aus dem Mehl, den Eiern (alternativ können Sie auch statt 3 Eiern 5-6 Eigelb nehmen) und der Milch einen fluffigen, leichten Pfannkuchen/Schmarrnteig. Heizen Sie den Ofen auf 200°C mit Grillfunktion vor.

Geben Sie den Teig zum Gemüse in die Pfanne und lassen Sie ihn durchziehen. Geben Sie vor dem Umdrehen etwas Butter in die Pfanne. Drehen Sie den Teig um und stellen Sie die Pfanne für ein paar Minuten in den Ofen, damit der Schmarrn gut durchziehen kann.

Geben Sie den Quark in eine Schüssel. Hacken Sie die Kräuter klein. Geben Sie sie zum Quark. Würzen Sie den Quark mit Salz, Pfeffer und geben Sie etwas Olivenöl dazu. Rühren Sie alles gut durch.

Geben Sie den Salat in eine Schüssel. Geben Sie Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl und wenn Sie möchten etwas Honig darüber und mischen Sie den Salat gut durch.

Wenn der Schmarrn fertig ist, nehmen Sie ihn aus dem Ofen und rupfen Sie ihn in der Pfanne mit einem Pfannenwender in grobe Stücke, wie ein Kaiserschmarrn. Anrichten, servieren :)

Fertig! Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.