

Kochen

Kaiserschmarrn auf pikante Art

Das berühmte österreichische Dessert Kaiserschmarrn lässt sich mit Gemüse und Käse sehr gut auch salzig geniessen.


EIGENSCHAFTEN

-  **PURINARM**
-  **VEGETARISCH**



25
MINUTEN

ZUTATEN

 Für 2 Personen

1 Rüebli

1 Zwiebel **klein**

170 g **Mais** aus der Dose, **abgetropft**

100 g Mehl

1.5 dl Milch

2 Eigelbe

25 g Gruyère AOP

Salz

schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

2 Eiweisse

1 **Esslöffel** Butter

1 **Bund** Schnittlauch

180 g griechischer Joghurt **oder saurer Halbrahm**



TIPP

Der Kaiserschmarrn gehört zu den berühmtesten Desserts der österreichischen Küche: Ein zarter Omelettenteig, der nach dem Backen in Stücke gerissen und traditionell mit Zwetschgenröster, einer Art Kompott, serviert wird. Für einmal servieren wir ihn als pikante Variante, die mit einer Joghurtsauce sowie Salat als Beilage ebenso gut schmeckt und eine schnelle fleischlose Mahlzeit ist.

ZUBEREITUNG

- 1 Das Rüebli schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Maiskörner in einem Sieb kurz kalt abspülen.
- 2 Das Mehl in eine Schüssel geben. Mit der Milch und den Eigelben zu einem glatten Teig verrühren. Den Käse beifügen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Rüebli, Zwiebel und Maiskörner untermischen.
- 3 Die Eiweisse mit 1 Prise Salz steif schlagen. In 2 Portionen sorgfältig unter den Teig heben.
- 4 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter schmelzen. Den Teig hineingeben und auf mittlerem Feuer 5–6 Minuten stocken lassen. Dann vorsichtig wenden – eventuell mit Hilfe eines grossen Tellers oder einer Platte – und nochmals 3–4 Minuten auf eher kleinem Feuer fertig backen.
- 5 Inzwischen den Schnittlauch in Röllchen schneiden. ½ des Schnittlauchs mit dem Joghurt oder sauren Halbrahm verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Zum Servieren den Kaiserschmarrn mit 2 Gabeln in mundgerechte Stücke zerpfücken. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Die Joghurtsauce separat dazu servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

25 g Eiweiss

26 g Fett

67 g Kohlenhydrate

614 g kKalorien