

Rezept

Frühlingsgemüse-Schmarren

Ein Rezept von Frühlingsgemüse-Schmarren, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 200 g Kohlrabi | 100 g Möhren |
| 100 g Zuckerschoten | 1 Frühlingszwiebel |
| ½ Bio-Zitrone | 2 Eier (M) |
| Salz | 60 g Vollkorn-Dinkelmehl |
| ½ TL Weinstein-Backpulver | Pfeffer |
| 8 EL Milch | 1 EL Rapsöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 13 g F, 15 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und halbieren, Möhren schälen und längs halbieren, beides in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten verlesen und waschen, Frühlingszwiebel putzen und waschen, beide Gemüse schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ½ TL Schale abreiben.
2. Die Eier trennen. Eiweiße zusammen mit ¼ TL Salz steif schlagen.
3. Mehl und Backpulver mischen. Eigelbe, Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Milch und Mehlmischung verrühren, zum Schluss den Eischnee unterheben.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Kohlrabi und Möhren darin ca. 2 Min. braten. Zuckerschoten und Frühlingszwiebel zugeben, 2 Min. mitbraten, dann salzen und pfeffern. Den Teig darübergeben und bei mittlerer Hitze 5-7 Min. braten. Die Masse wenden, dabei in Stücke teilen und weitere 5 Min. braten.