

Rezept

Herzhafter Rüblichmarrn

Ein Rezept von Herzhafter Rüblichmarrn, am 10.06.2026

Zutaten

3 EL Kürbiskerne	200 g Möhren
4 Eier (Größe M)	1/4 l Buttermilch
120 g Mehl	100 g Schinkenspeckwürfelchen
Salz	Pfeffer
Öl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 450 kcal, 29 g F, 21 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Kürbiskerne nach Belieben grob hacken und in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Möhren schälen und fein raspeln.
2. Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe und Buttermilch verrühren. Mehl, Möhrenraspel, Schinkenspeck und Kürbiskerne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eischnee vorsichtig unterziehen.
3. Öl in einer großen Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Die Hälfte des Teiges darin bei schwacher Hitze ca. 5 Min. backen. Wenden, gut anbacken lassen und mit zwei Holz- oder Plastiklöffeln zerreißen. Backen, bis alle Stücke goldbraun sind. Mit der anderen Hälfte des Teiges genauso verfahren. (Bei einer kleineren Pfanne in drei Portionen arbeiten.)