

Rezept

Kaiserschmarren mit warmem Obstsalat

Ein Rezept von Kaiserschmarren mit warmem Obstsalat, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Obstsalat

- | | |
|-----------|----------------------|
| 1 Mango | 1 Apfel |
| 3 Orangen | ½ TL Lebkuchengewürz |

Für den Kaiserschmarren

- | | |
|------------------|---|
| 3 Eier (M) | 180 g Dinkelmehl (Type 630) |
| Salz | 340 ml ungesüßter Haferdrink (oder Dinkeldrink) |
| ca. 2 TL Kokosöl | 2 TL Kokosraspel |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 22 g F, 25 g EW, 112 g KH

Zubereitung

1. Für den Obstsalat die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zunächst vom Stein schneiden, dann in mundgerechte Stücke. Den Apfel waschen und vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Zwei Orangen schälen und in die einzelnen Segmente teilen. Die Apfelviertel und die Orangensegmente in mundgerechte Würfel schneiden. Die dritte Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Obststücke mit dem ausgepressten Orangensaft und dem Lebkuchengewürz in einer Schüssel vorsichtig vermischen. Den Obstsalat abgedeckt ziehen lassen, bis der Kaiserschmarren zubereitet ist.
2. Für den Kaiserschmarren die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Das Mehl in einer Rührschüssel mit 1 Prise Salz, dem Haferdrink und den Eigelben mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Ist der Teig zu zähflüssig, noch etwas Haferdrink dazugeben. Den Eischnee vorsichtig in mehreren Portionen unterheben.
3. Den Backofen auf 70° vorheizen. Aus dem Teig nacheinander Kaiserschmarren backen: Dazu in einer Pfanne ca. 1 TL Kokosöl bei mittlerer Hitze zerlassen. So viel Teig hineingeben, dass er ca. 1 cm hoch in der Pfanne steht. Den Teig ca. 5 Min. backen, bis die Unterseite goldgelb gebräunt ist. Dann den dicken Pfannkuchen mithilfe eines Pfannenwenders in große Stücke teilen, diese wenden und auf der zweiten Seite in ca. 5 Min. goldgelb fertig backen. Am Ende die großen Stücke mithilfe von zwei Gabeln in ca. 2 cm große Stücke reißen. Den Schmarren auf einen Teller geben und im Ofen warm halten. Den übrigen Teig auf die gleiche Weise nach und nach verarbeiten.
4. Nebenher den Obstsalat in einem Topf lauwarm erhitzen. Den Kaiserschmarren auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln bestreuen. Den warmen Obstsalat dazu servieren.