Rezept

Pilzschmarren mit Couscous

Ein Rezept von Pilzschmarren mit Couscous, am 20.05.2025

Zutaten

300 g	Buttermilch
	Pfeffer
150 g	Couscous
600 g	Champignons
4	Eier
40 g	Reibekäse
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
1 Stange	Lauch
4 EL	Öl
50 g	Mehl (Type 1 050)
	TK-Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 20 g F, 23 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Buttermilch mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einem Topf bei kleiner Hitze leicht erwärmen, Couscous dazugeben und 5-10 Min. quellen lassen.

2. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Pilze darin 8-10 Min. braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

3. Inzwischen die Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Mehl cremig rühren. Couscous und Eischnee unter den Teig ziehen.

4. Übriges Öl zum Gemüse in die Pfanne geben. Den Teig auf dem Gemüse verteilen, Deckel auflegen und den Pilzschmarren zugedeckt in ca. 5 Min. stocken lassen.

5. Den Pilzschmarren mit zwei Pfannenwendern in mundgerechte Stücke teilen, wenden und rundherum knusprig braten. Mit Käse und Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu passt ein knackiger Salat.