

Rezept

Schneller Spitzkohl-Schmarren

Ein Rezept von Schneller Spitzkohl-Schmarren, am 08.12.2025

Zutaten

1/2 Spitzkohl (ca. 400 g)	4 Frühlingszwiebeln
100 g Räuchertofu oder Tofu	4 Eier
Salz	120 g Mehl
1 TL Backpulver	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	125 ml Milch
1 EL Öl	1 EL Butter
2 EL Petersilienblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Den halben Spitzkohl putzen und nochmals längs durchschneiden. Den Strunk herausschneiden und den Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Den Räuchertofu oder Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. Mehl und Backpulver mischen. Die Eigelbe mit ½ TL Salz, Pfeffer, Muskat, Milch und der Mehl-Backpulver-Mischung verrühren. Den Eischnee unterheben.
2. Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne (Ø 26 cm) erhitzen. Den Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Teig darübergeben und bei mittlerer Hitze 5 - 6 Min. braten. Die Masse vierteln, vorsichtig wenden und weitere 5 - 6 Min. braten. Mit zwei Gabeln in Stücke zupfen. Die Tofuwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Den Schmarren auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.