

## Rezept

# Schneller Spitzkohl-Schmarren

Ein Rezept von Schneller Spitzkohl-Schmarren, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>1/2</b>	Spitzkohl (ca. 400 g)	<b>4</b>	Frühlingszwiebeln
<b>100 g</b>	Räuchertofu oder Tofu	<b>4</b>	Eier
	Salz	<b>120 g</b>	Mehl
<b>1 TL</b>	Backpulver		Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss	<b>125 ml</b>	Milch
<b>1 EL</b>	Öl	<b>1 EL</b>	Butter
<b>2 EL</b>	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  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Pfeffer, Muskat, Milch und der Mehl-Backpulver-Mischung verrühren. Den Eischnee unterheben.
2. Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne ( $\varnothing$  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.