



Lauch-Schmarren

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

100 g Speckwürfel

1 Lauch (ca. 200 g), in feinen Ringen

150 g Mehl

¼ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

wenig Pfeffer

2 dl Milch

6 frische Eigelbe

6 frische Eiweisse

2 Prisen Salz

Bratbutter zum Backen

1. Speck in einer Bratpfanne knusprig braten, Lauch beigegeben, ca. 3 Min. rührbraten.
2. Mehl, Salz und Gewürze in einer Schüssel mischen, Milch dazugießen, glatt rühren. Eigelbe und Speck-Lauch-Mischung darunterrühren.
3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter den Teig ziehen.
4. Wenig Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Die Hälfte des Teiges beigegeben. Hitze reduzieren, Teig backen, bis sich die Unterseite löst, wenden, ca. 4 Min. fertig backen.
5. Mit zwei Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, warm stellen. Restlichen Teig gleich zubereiten.

Tipp: 2 Esslöffel gehackte Kräuter (z. B. Basilikum, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch oder Thymian) zur Speck-Lauch-Mischung geben.

Pro Person: 20 g Fett, 21 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 1635 kJ (391 kcal)