

Lauch(zwiebel)-Schmarrn mit Mais

Zutaten:

½ Stange Lauch oder 1 Bund Lauchzwiebeln
1 Dose Mais 125 gr Abtropfgewicht
80 gr geriebener Emmentaler
4 Eier
300ml Milch oder Pflanzenmilch
100 gr glattes Weizenmehl
100 gr Vollkornweizenmehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Butter

Zubereitung:

Lauch oder Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mais abgießen und abtropfen lassen. Käse reiben.

In einer Pfanne ½ TL Butter erhitzen und den Lauch darin 2 bis 3 Minuten goldbraun werden lassen. Dann mit einem Schuss Wasser weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier trennen. Eiweiß mit etwas Salz zu steifem Schnee schlagen. Eidotter mit der Milch verquirlen. Mehl, Lauch, Mais und Käse unterrühren. Den Teig kräftig würzen. Zum Schluss den Eisschnee unterheben.

In einer großen Pfanne die restliche Butter erhitzen, den Teig hineingießen und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten stocken lassen. Dann wenden und weitere 3 bis 4 Minuten braten. In Stücke zerteilen und rundum goldbraun braten.

Dazu schmeckt ein Sauerrahm-Dip und ein toller frischer Salat!

Wir wünschen „Guten Appetit“

