

Gemüseschmarrn mit Kräuterdip

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Schmarrn:

- 250 ml Milch
- 150 g Weizenmehl (oder Dinkelmehl)
- 50 g geriebener Parmesan (oder rein vegetarisches Montello Hartkäse)
- 60 g Erbsen
- 60 g Mais
- 1 Paprika (rot)
- 1 Zwiebel (kleine)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 3 Eier
- 1 TL Salz



Für den Dip:

- 250 g Quark
- 100 g saure Sahne
- 2 EL Kräuter (gehackt, frisch aus dem Garten oder TK-Kräuter)
- 1 EL Leinöl
- ½ TL Salz (gestrichen)
- Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 45 Minuten

Gemüseschmarrn Zubereitung:

1. Verrühre den Quark, die saure Sahne, Gartenkräuter und Leinöl zu einem cremigen Dip. Schmecke ihn mit Salz und Pfeffer ab und stell ihn beiseite.
2. Koche die Erbsen 5 Minuten weich und gieße sie ab. Schäle die Zwiebel, wasche die Paprika. Schneide beides in kleine Würfel.
3. Trenne die Eier. Schlage das Eiweiß steif.

4. Verrühre die Milch mit Mehl, Eigelb, Salz und Parmesan. Hebe das Gemüse und den Eischnee unter.
5. Erhitze einen Esslöffel Butter in einer Pfanne. Gib ein Viertel des Teiges dazu. Lass den Teig stocken und wende ihn dann.

Brate ihn kurz von der anderen Seite und zupfe ihn dann in mundgerechte Stücke.

Fahre so fort, bis der Teig aufgebraucht ist.

6. Serviere den Gemüseschmarrn mit dem Kräuterdip.

Wenn du den Gemüseschmarrn ohne Salz und Parmesan zubereitest, eignet er sich auch schon prima als Beikost für's Baby und erste Familienkost für dein Kleinkind. Stelle die Gewürze dann einfach zum individuellen Würzen auf den Tisch.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

