



## Benötigte Zutaten

### Für den Teig

400 g	Gemüse nach Wahl und Saison
100 g	Frühlingszwiebel
2	Eier (Größe M)
1 Prise	Salz
60 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
Prise	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
6 EL	Premium Alpenmilch 1,5 % Fett
1 EL	Öl

### Für die Sauce

1/2 Becher	Premium Sauerrahm
1/2 Becher	Premium Naturjogurt
2	Knoblauchzehen
1 TL	Öl
	Salz, Pfeffer

## Gemüseschmarrn

Was für ein guter Schmarrn: In der Fernsehgartenküche serviert Fernsehköchin Iris Köck am letzten Jännertag einen Gemüseschmarrn – ganz einfach und schnell gemacht.

## Anleitung

1. Gemüse putzen und möglichst klein schneiden oder raspeln.
2. Eier trennen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.
3. Mehl mit Backpulver mischen.
4. Eigelb mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss, Milch und der Mehlmischung verrühren.
5. Eischnee unterheben.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüse dazugeben und anrösten. Achtung: Es sollte keine oder nur mehr wenig Flüssigkeit in der Pfanne sein.
7. Den Teig darübergeben. Bei mittlerer Hitze 5-7 Min. braten.
8. Masse vierteln, wenden und weitere 5 Min. braten.
9. Schmarren zerpfeifen und mit frischen Kräutern und Knoblauchsauce servieren.



Ein Rezept vom  
ORF Fernsehgarten