



KW 12/2016

Würziger Bärlauchschmarrn

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier, 300 g Dinkel-Vollkornmehl (wer es etwas kräftiger mag kann einen Teil des Mehles durch Roggenmehl ersetzen), Kräutersalz, 300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 100 ml Joghurt, 2 Bund Bärlauch, 4 EL Olivenöl, 200 g Schafskäse, 2 TL rosa Pfefferbeeren

Zubereitung:

Mehl mit 1 TL Kräutersalz mischen, nach und nach Mineralwasser, Joghurt und Eigelbe unterrühren. Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen den Bärlauch waschen, trockenschütteln, putzen und in feine Streifen schneiden.

Eiweiße steifschlagen und unter den Teig heben.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben und die Hälfte des Bärlauchs darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten zu einem Pfannkuchen backen.

Sobald die Unterseite gestockt ist, den Pfannkuchen wenden und dabei erneut 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Den Pfannkuchen fertigbacken und mit 2 Pfannenwendern in kleine Stücke (Schmarrn) reißen.

Den Schmarrn herausnehmen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Umluft: 80 °C, Gas: Stufe 1) warm halten. Aus den restlichen Zutaten eine weitere Portion Schmarrn zubereiten.

Den Bärlauchschmarrn auf Teller geben. Schafskäse trockentupfen und über den Schmarrn bröseln. Mit Pfefferbeeren bestreuen und servieren.

Bärlauchfrischkäse

Zutaten für 4 Personen:

1 Bd Bärlauch, 100 g Schafskäse, 100 g Frischkäse, 100 g Quark, 1 Msp. Paprikapulver, 50 g schwarze entsteinte Oliven, 3 EL Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauch waschen, trockenschütteln und grob hacken; etwas davon nach Belieben für die Garnitur beiseitelegen.

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Frischkäse, Quark und Paprikapulver verrühren.

Oliven hacken. Oliven, 2 EL Öl und Bärlauch unter die Creme mischen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäsemischung mit restlichem Öl beträufeln und mit beiseitegelegtem Bärlauch bestreuen.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967