



Kochen

Rainer Klutsch

Montag, 23.12.2024

Kräuterschmarr(e)n mit Rosenkohl und Speck

Für 4 Personen

Für den Apfel-Dip

1 Apfel, z. B. Elstar
1 Zwiebel, rot
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
1 Peperoni, eingelegt, grün
1 EL Honig
1 EL Weißweinessig
100 g Apfelsaft
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Koriander, gemahlen, nach Belieben
1 TL Speisestärke, nach Belieben

Für den Kräuterschmarr(e)n

4 Eier (Größe M)
5 EL Milch
200 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
100 g Dinkelmehl (Type 630)
6 Stiele Petersilie
etwas Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Rapsöl oder Butterschmalz

Für den Rosenkohl

350 g Rosenkohl
200 g Speck, durchwachsen
2 EL Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskatnuss
etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

- Für den Dip** Apfel abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden (nach Belieben schälen). Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Frische Peperoni, halbieren, entkernen und fein schneiden. Eingelegte Peperoni abtropfen lassen und fein schneiden oder hacken.
- Honig in einen Topf geben und erhitzen. Apfel, Zwiebel und Peperoni zugeben, kurz andünsten und mit dem Essig ablöschen.
- Apfelsaft zugeben und ca. 3-4 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Nach Belieben Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, zum Apfelmix geben, aufkochen lassen, etwas andicken und abkühlen lassen.
- Für den Kräuterschmarr(e)n** 2 Eier trennen. Übrige Eier, Eigelbe und Milch in einer Schüssel verrühren. Erst Frischkäse, dann Mehl unterrühren und den Teig beiseitestellen.
- Für den Rosenkohl** den Kohl putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden.
- Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen, Speckstreifen darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten knusprig braten. Speckstreifen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.



7. Rosenkohl im Bratfett bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten bissfest braten, dabei häufig wenden.
8. Rosenkohl mit wenig Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Salz würzen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Bratfett heben und warmstellen.
9. **Für den Schmarr(e)n** Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Eiweiß, Zucker und 1 Prise Salz in einen Rührbecher geben und steifschlagen.
10. Eischnee und die Hälfte der Petersilie auf die Teigmischung geben und unterheben.
11. In der Rosenkohlpfanne evtl. noch etwas Öl erhitzen. Schmarr(e)n Teig hineingeben, Rosenkohl und Speck darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten backen.
12. Teig mit einem Pfannenwender vierteln, wenden und weitere etwa 4-5 Minuten backen. Vorsichtig in Stücke zupfen. Mit restlicher Petersilie bestreuen und mit dem Apfel-Dip servieren.

Tipp: Wenn Sie den Schmarr(e)n vegetarisch zubereiten möchten, den Speck durch 100 g getrocknete Tomatenstreifen (in Öl, abgetropft) oder 150 g Champignons, fein geschnitten und gebraten ersetzen.