



## Lauch-Schmarren

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

**100g Speckwürfeli**

**1 Lauch** (ca. 200g), in feinen Ringen

**150g Mehl**

**¼ Teelöffel Salz**

**1 Messerspitze Muskat**

**wenig Pfeffer**

**2dl Milch**

**6 frische Eigelbe**

**6 frische Eiweisse**

**2 Prisen Salz**

**Bratbutter** zum Backen

1. Speck in einer Bratpfanne knusprig braten, Lauch begeben, ca. 3 Min. rührbraten.
2. Mehl, Salz und Gewürze in einer Schüssel mischen, Milch dazugießen, glatt rühren. Eigelbe und Speck-Lauch-Mischung darunterrühren.
3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter den Teig ziehen.
4. Wenig Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Die Hälfte des Teiges begeben. Hitze reduzieren, Teig backen, bis sich die Unterseite löst, wenden, ca. 4 Min. fertig backen.
5. Mit zwei Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, warm stellen. Restlichen Teig gleich zubereiten.

**Tipp:** 2 Esslöffel gehackte Kräuter (z. B. Basilikum, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch oder Thymian) zur Speck-Lauch-Mischung geben.

**Pro Person:** 20g Fett, 21g Eiweiss, 31g Kohlenhydrate, 1635kJ (391 kcal)