

Zucchini Schmarrn

Zutaten

Schmarrn

2	Zucchini (ca. 500 g)
1 kleine	Zwiebel
100g	Feta
4	Eier
200 ml	Milch
120 g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
½ TL	Salz, ¼ TL Pfeffer
etw.	Butter oder Öl zum Ausbraten

Joghurt-Dip

200 g	Naturjoghurt
1 Bund	Kräuter (Schnittlauch, Petersilie ...)
	Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft



Zubereitung

- die Zucchini putzen und in etwa 1 cm große Würfel zu schneiden.
- Zwiebel fein hacken und den Feta in kleine Würfel schneiden
- Eier trennen, und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen
- Vermenge in einer separaten Schüssel das Eigelb mit Milch, Vollkornmehl, Salz und Pfeffer, um eine geschmeidige Masse zu erhalten. Füge die Feta-Würfel hinzu und hebe vorsichtig das steif geschlagene Eiweiß unter.
- Die gehackte Zwiebel und die Zucchini-Würfel in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze für etwa 3-5 Minuten in etwas Butter anbraten.
- Gieße die vorbereitete Schmarrn-Masse gleichmäßig über das Gemüse und lass alles bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel für etwa 6-8 Minuten garen.

- den entstandenen Fladen mit einem Pfannenwender vierteln und jedes Teil umdrehen. Für weitere 5 Minuten fertig garen.
- vermenge währenddessen den Joghurt, eine Prise Salz, eine Prise Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft. Schneide die Kräuter fein und mische sie unter den Joghurt.
- Teile die fertig gebackenen Schmarrn-Teile in kleine Stücke, brate sie kurz in etwas Butter oder Öl an und richte alles auf Tellern an.
- Serviere den Zucchini-Schmarrn mit dem erfrischenden Joghurt-Dip und genieße die köstliche Mahlzeit!