



# Bärlauchschmarrn mit Parmesanbröseln

Ein klassischer Schmarrn schmeckt auch pikant. Außen knusprig innen luftig locker und würzig im Geschmack. Der Frühlingshafte Bärlauchschmarrn punktet bei Groß und Klein.



## Rezept

4 Portionen

**Arbeitszeit:** 10 Minuten

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Bärlauchschmarrn mit Parmesanbröseln:**

**Bärlauch Schmarrn**

- 500g Sauerrahm
- 8 Eier, Gr. M
- 220g Weizen Vollkornmehl
- 2 EL [LAND-LEBEN Vollkornbrösel](#)

- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 70g geriebener Käse, z.B. Emmentaler
- 2 EL neutrales Öl
- 1 Zwiebel
- 100g Bärlauch

### **Parmesanbrösel**

- 2 EL neutrales Öl
- 5 EL **LAND-LEBEN Vollkornbrösel**
- 3 EL geriebener Parmesan

### **Zubereitung:**

Sauerrahm, Eier, Mehl, Salz und Backpulver glattrühren. Geriebenen Käse zugeben und unterheben.

Zwiebel abziehen und würfeln. Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig braten, Bärlauch zugeben und weiter rösten bis der Bärlauch zusammenfällt.

Den Backofen auf 175 Grad Heißluft vorheizen.

Die Schmarrnmasse in Pfanne gießen, durchmischen und bei mittlerer Hitze für 3-5 Minuten anbacken lassen.

Den Bärlauchschmarrn anschließend in den Backofen geben und für ca. 25-30 Minuten fertig backen.

Nochmals etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die **LAND-LEBEN Vollkornbrösel** goldbraun rösten. Sobald die Brösel Farbe genommen haben, von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen.

Geriebenen Parmesan zu den Bröseln geben und vermengen.

Den Bärlauchschmarrn aus dem Backofen nehmen, mit zwei Gabeln zerpfücken und mit den Parmesanbröseln bestreuen.

Wer mag kann noch frischen Schnittlauch und Frühlingszwiebeln als Topping verwenden. Zum Bärlauchschmarrn schmeckt ein frischer Joghurt Dip.

**TIPP:** Ist die Bärlauch Saison vorbei, schmeckt dieser Schmarrn auch z.B. mit Spinat oder Gartenkräutern.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)

---

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH