Herzhafter Kräuterschmarrn mit Schinken

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Salz	
Milch	300 ml
Weizenmehl, Type 405	250 g
Emmentaler gerieben	100 g
Kräuter der Provence, getrocknet	10 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	4 EL
Schwarzwälder Schinken	125 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Eier trennen. In einem hohen Gefäß Eiweiß mithilfe eines Handrührers steif schlagen. In einer Schüssel Eigelb mit Salz cremig rühren. Milch und Mehl abwechselnd unterrühren. Eiweiß mit Emmentaler und Kräutern der Provence unterheben.

2. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Schinken knusprig braten. Mit Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte des Teiges von jeder Seite ca. 2–3 Min. goldbraun backen. Teig mit zwei Gabeln in Stücke reißen, warm stellen, übrigen Teig genauso backen. Auf Tellern verteilen und mit Schinken servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Salat mit Basilikum-Joghurt-Dressing.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	31 g