

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

www.Heimat-schmeckt.de / [Rezepte](#) / [Verschiedenes](#)

Käse-Schmarren mit Orangen-Fenchel

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

2 Fenchelknollen 750 g Möhren 2 Zwiebeln 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer 1 Orange 100 ml Brühe 3 Eier 120 g Mehl 3/8 L Milch 3 EL geriebener Parmesan 1 TL Rapsöl

Fenchelknollen putzen, waschen und klein schneiden, ebenso das Fenchelgrün. Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Zwiebeln schälen, würfeln und in Rapsöl dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orange auspressen. Saft zufügen und 100 ml Brühe zugießen. 15 Min. dünsten. Eier mit Mehl, Milch und Parmesan verrühren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen darin backen. Pfannkuchen in Stücke zupfen und mit Gemüse anrichten.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

- ☐ Nur den Link
- ☐ Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden