

/gesund & vital

Unverträglichkeiten.
cook&fit.

Kreuzallergien

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

Zutaten für 4 Portionen (2 Pfannen):

9 EL Mehl
9 Eier
1 Prise Salz
375 ml Milch
1,5 EL Puderzucker
1,5 EL Zucker
1 EL Rum
2 EL Butterschmalz
2 TL Zucker

Eier trennen und das Eigelb mit Milch, Salz, Rum und 1,5 EL Zucker gut verquirlen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Mehl hineinsieben und den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Eiweiß zusammen mit dem Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen steif schlagen. Anschließend den Eischnee in zwei Schüben zum Teig geben und mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen und das Butterschmalz darin schmelzen.

Die Hälfte des fertigen Teigs in die Pfanne geben und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Wenn der Teig etwas aufgegangen ist, an der Oberfläche Bläschen zu erkennen sind und er von unten goldbraun ist, kann der Fladen gewendet werden. Von der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen und anschließend in der Pfanne in Stücke reißen. Mit 1 TL des Zuckers bestreuen und den Kaiserschmarrn in der Pfanne etwas hin und her bewegen und vorsichtig durchmengen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und sich um die Stücke legt. Auf einen Teller geben und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Wer nachweislich auf Birke, Hasel oder Erle allergisch reagiert, sollte von der Zugabe von Rosinen absehen, da in diesem Fall eine hohe Wahrscheinlichkeit einer Kreuzallergie gegen Rosinen vorliegt. Ansonsten passen diese natürlich sehr gut und gehören auch zu einem klassischen Kaiserschmarrn. Die Rosinen können sonst einfach nach der Zugabe des Teigs in die Pfanne zusätzlich oben drauf gestreut und mitgebacken werden.