

Rezept

Gefüllte Brötchen mit Gemüse

Ein Rezept von Gefüllte Brötchen mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

4 große Dinkel- oder Vollkornbrötchen	150 g kleine Champignons
1 Möhre	2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)	1 Knoblauchzehe
40 g Sonnenblumenkerne	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 TL Thymianblätter (oder 1 TL getrockneter Thymian)	150 g Kräuterfrischkäse
	Schnittlauchröllchen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Brötchen aufschneiden, die Krume herauslösen und hacken. Champignons putzen, Möhre putzen und schälen, beides in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, nur das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden (das Grün anderweitig verwenden). Mais abtropfen lassen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Krume und Knoblauch hinzufügen, 1-2 Min. anbraten und herausnehmen. Übriges Öl erhitzen. Möhre, Champignons und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 2-3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mais und Sonnenblumenkerne unterheben.
3. Die Brötchenhälften auf ein Backblech legen. Die Gemüsemischung in die Hälften füllen. Jeweils 1 Klecks Kräuterfrischkäse obendrauf geben. Im Backofen (2. Schiene von unten) 10-12 Min. überbacken. Die Brötchen nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen.