

## Rezept

# Gefüllte Brötchen mit Gemüse

Ein Rezept von Gefüllte Brötchen mit Gemüse, am 15.10.2024

## Zutaten

<b>4</b> große Dinkel- oder Vollkornbrötchen	<b>150 g</b> kleine Champignons
<b>1</b> Möhre	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>40 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>4 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>2 TL</b> Thymianblätter (oder 1 TL getrockneter Thymian)	<b>150 g</b> 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 Gemüse Mischung 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.