

Rezept

# Mais-Hefeküchlein mit Chiligemüse

Ein Rezept von Mais-Hefeküchlein mit Chiligemüse, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>350 ml</b> Milch	<b>250 g</b> Maismehl
<b>1 Päckchen</b> Trockenhefe	<b>3 EL</b> Zucker
<b>1</b> Ei	<b>1</b> Schalotte
<b>1 TL</b> Thymian	Salz
Pfeffer	Öl zum Ausbacken
<b>100 g</b> Cheddar	je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
<b>2</b> Peperoni	<b>4</b> Tomaten
<b>240 g</b> Kidneybohnen (Dose)	<b>1</b> Schuss Rotwein
edelsüßes Paprikapulver	Thymianzweige zum Garnieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 795 kcal

## Zubereitung

1. Die Milch erwärmen, so dass sie handwarm ist. Das Mehl mit Hefe und 1 EL Zucker vermischen und mit Milch verrühren. Das Ei unterrühren und 40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Mit dem Thymian vorsichtig unter den Teig rühren und mit 1 knappen TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. In einer Pfanne mit reichlich Öl in vier Etappen insgesamt 20 kleine Küchlein von beiden Seiten goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Käse reiben. Die Küchlein in eine Auflaufform legen, mit Käse bestreuen und für 10 Min. in den Ofen (Mitte) schieben.
3. Die Paprika und Peperoni waschen und putzen. Paprika in Streifen schneiden, Peperoni fein würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Paprika in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl scharf anbraten. 2 EL Zucker hinzufügen, leicht karamellisieren lassen.
4. Bohnen abtropfen lassen, mit Tomaten und Peperoniwürfeln zufügen und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Auf Teller verteilen und die Küchlein darauf anrichten, mit Thymianzweigen garnieren.