Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Vollkornbrot mit Mais und Thymian-Popcorn

Ein Rezept von Vollkornbrot mit Mais und Thymian-Popcorn, am 29.05.2025

Zutaten

Für das Thymian-Popcorn:

4 Zweige	Thymian
10 g	Popcorn-Mais
1 TL	Kokosöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
	Salz

Für die Stullen:

3 g	getrocknete Steinpilze
1	Knoblauchzehe
	Salz
6	Mini-Maiskölbchen (aus der Dose)
2 Scheiben	Vollkornbrot (gekauft oder selbst gebacken)
100 g	Champignons
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
80 g	Gruyère (Greyerzer)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 27 g F, 17 g EW, 26 g KH

Zubereitung

Popcorn zubereiten:

1. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Den Popcornmais zugeben und den Deckel auflegen. Sobald die ersten Körner aufpoppen, den Topf mit geschlossenem Deckel leicht schütteln. So brennt das Popcorn nicht an.

3. Sobald der Mais aufhört zu poppen, den Topf vom Herd nehmen. Das Popcorn in eine Schüssel füllen und nicht gepoppte Körner aussortieren. Das Popcorn mit Thymian und Salz mischen.

Stullen bauen:

4. Die Steinpilze zerbröseln oder klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 50 ml heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 2 Std. quellen lassen.

5. Die Champignons abbürsten, putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Steinpilze in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen.

6. Eine beschichtete Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Champignons hineingeben und ohne Fett ca. 5 Min. braten, bis die Flüssigkeit austritt und die Pilze bräunen. Knoblauch, Steinpilze und 1 EL Olivenöl zugeben und 2-3 Min. braten, dabei gelegentlich wenden. Den Steinpilzsud dazugießen und 3-4 Min. einköcheln lassen. Die Pilzmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Maiskolben abgießen und trocken tupfen. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Mais darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum braun anbraten. Den Käse mit einem Sparschäler oder Käsehobel in Späne hobeln.

8. Die Brote mit der Pilzmasse bestreichen. Je 3 Maiskolben darauflegen, Käse und Thymian-Popcorn daraufstreuen und warm servieren.