



Rosmarin-Knoblauch-Popcorn mit Parmesan



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

pro Portion: 674 kJ, 161 kcal, 11,4 g Kohlenhydrate, 4,1 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 0,7 mg Cholesterin, 1,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

veggie

Zubereitung

Popcorn gibt es nicht nur in der klassischen süßen Variante. Auch herzhaft schmeckt der gepoppte Mais richtig lecker und bietet eine super Alternative zu Chips und Co. Hier zeigen wir dir ein herzhaftes Popcorn mit Rosmarin, Knoblauch und Parmesan.

Step 1:

Zuerst zupfst du die Blätter von den Rosmarinstielen und hackst sie ganz fein. Den Parmesan reibst du mit einer feinen Reibe, die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Step 2:

Nun kannst du das Popcorn machen. Dazu das Öl zusammen mit den Knoblauchzehen und dem Rosmarin in einen großen Topf geben, erhitzen und die Maiskörner auf dem Topfboden verteilen. Dabei darauf achten, dass die Körner nebeneinander und nicht aufeinander liegen. Den Deckel aufsetzen und so lange poppen lassen, bis du keine Geräusche mehr aus dem Topf hörst.

Step 3:

Nun das Popcorn in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer bestreuen. Anschließend den fein geriebenen Parmesan in Portionen darüber streuen und gut vermischen. Wenn du willst, kannst du nun noch die gebratenen Knoblauchzehen heraus sammeln, damit niemand sie mit Popcorn verwechselt.

Zutaten

Menge

4 Zweige	Rosmarin
50 g	Parmesan
2	Knoblauchzehen
3 EL	geschmacksneutrales Öl
100 g	Popcorn-Mais
1 Prise	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen