



Popcorn – das perfekte Rezept für euren Filmeabend

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 400 kcal

Zutaten

100 g getrockneter Mais in Bio oder Demeter Qualität (das können wir uns hier schon einmal gönnen, oder?)

Für die salzige Variante:

Etwas gutes Olivenöl, Omega-3-Öl, flüssige Weidebutter oder etwas Fett Deiner Wahl

Feines Steinsalz, Himalayasalz oder Fleur de Sel

Für die süße Variante:

Zucker, Honig oder einen Süßstoff mit etwas Wasser verdünnt

Zubereitung

1. Einen großen Topf mit breitem Boden und einem passenden Deckel auswählen.
 2. Den Topf des Bodens knapp mit Mais bedecken, den Deckel aufsetzen und alles zusammen bei mittlerer Hitze (bei Herdstufen 1 – 10, also etwa die Stufe 7 wählen) trocken erwärmen lassen. Dabei den Topf zwischendurch immer wieder einmal schwenken, um die Körner im Topf von allen Seiten gleichmässig zu erwärmen.
 3. Wenn der Mais anfängt zu «poppen» weiter auf dem Herd lassen, bis es wieder aufhört.
- Hinweis:** Es werden wahrscheinlich immer ein paar Körner nicht aufgehen, die bleiben dann am Boden des Topfes.
4. Wenn der Mais zu Popcorn geworden ist, den Topf vom Herd nehmen.
 5. **Für die salzige Variante:** Mit etwas Olivenöl oder anderem Fett beträufeln und nach Geschmack salzen.

6. **Für die süße Variante:** Das geplopte Popcorn in eine Schüssel um leeren, den Topf kurz auswischen und wieder erhitzen. Den Boden nach Geschmack mit etwas Zucker ausstreuen und schmelzen lassen,

etwas frische Butter begeben und wer mag noch etwas Honig. Das wird kurz aufgeschäumt, Popcorn dazugegeben und gut vermischen. Anschliessend kurz auf ein Blech mit Backpapier ausbreiten und etwas auskühlen lassen.

Tipp 1: Das Ganze heiß mischen - so verteilt sich der Zucker gleichmässig dünn.

Tipp 2: Ohne das Ausbreiten auf Backpapier kann das Popcorn zusammenkleben, wenn der Zucker abkühlt.