

Rezept

# Käsebrotspießchen mit Obstquark

Ein Rezept von Käsebrotspießchen mit Obstquark, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>80 g</b> Gouda (am Stück)   | <b>1</b> Spitzpaprika                             |
| <b>2 Scheiben</b> Brot   | <b>2 TL</b> Tomatenaufstrich (ersatzweise Butter) |
| <b>2 Handvoll</b> Obst nach Wahl und Saison (ca. 240 g, z. B. Erdbeeren, Pfirsich) | <b>200 g</b> Quark (20 % Fett)                    |
|  | <b>6</b> Holz-Schaschlikspieße                    |
- Außerdem:**
- |   |                    |
|---|--------------------|
| <b>2</b> kleine verschließbare Gläser oder Plastikboxen (à ca. 200 ml Inhalt) | <b>2</b> Brotboxen |
|---|--------------------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brotboxen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 13 g F, 29 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Den Gouda in 2-3 cm große, rechteckige Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

---

2. Die Brote mit dem Tomatenaufstrich bestreichen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Käse, Paprika und Brot abwechselnd auf Spieße stecken. Falls Paprika übrig bleibt, als Knabbergemüse separat in die Box dazugeben.

---

3. Für den Obstquark die Früchte putzen, waschen und mit einem Messer fein hacken (alternativ in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren). Mit dem Quark mischen, in die kleinen Gläser oder Plastikboxen füllen und zu den Brotspießen in die Brotbox geben.