

Rezept

Laugenstangenspieße

Ein Rezept von Laugenstangenspieße, am 18.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|-------------------|---|-------------|--------------------------------|
| 2 | Laugenstangen | 2 TL | weiche Butter |
| 6 Stängel | Schnittlauch | 1 | gelbe Paprika |
| 10-12 | Kirschtomaten | 12 | kleine Mini-Wiener (ca. 100 g) |
| 2 Handvoll | Obst nach Wahl und Saison (ca. 200 g; z. B. Aprikosen, Apfel oder Johannisbeeren) | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 Spieße | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 23 g F, 12 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Laugenstangen längs halbieren und mit Butter bestreichen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Schnittlauch auf die Laugenstangen streuen, die Hälften aufeinandersetzen und quer in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.
2. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen.
3. Laugenstangenscheiben, Paprika, Tomaten und je 2 Mini-Wiener abwechselnd auf die Spieße stecken und auf die Brotboxen verteilen.
4. Das Obst waschen, abtrocknen und ggf. zerkleinern oder entkernen. Jeweils 1 Handvoll Obst und restliche Paprika separat in die Brotboxen dazulegen.