

REZEPTE

# Frischkäsebrötchen

Rezept für 1 Portion

---

## ZUTATEN

3 EL Körniger Frischkäse  
(Hüttenkäse)

1 TL Tomatenmark

½ Tomate

½ Paprikaschote

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer  
und Paprikapulver nach  
Geschmack

Kräuter, beispielsweise  
Schnittlauch (frisch oder  
tiefgekühlt)

1½ Vollkornbrötchen

2 TL Margarine oder Butter

1 Tasse (150 ml) Milch (1,5 % Fett)



Bild: wsf-f/fotolia

## Zubereitung

1. Hüttenkäse mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Tomatenmark in eine Schüssel geben.
2. Die Masse vermengen. Tomaten und Paprika waschen und sehr fein würfeln.
3. Die Tomaten- und Paprikawürfel unter den Hüttenkäse heben.
4. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und 1 Messerspitze Paprikapulver würzen.
5. Nun die Brötchen halbieren und die Brötchenhälften mit der Margarine oder Butter bestreichen.
6. Dabei das weiche Innere des Brötchens leicht eindrücken, so dass eine Vertiefung entsteht.
7. Nun den Gemüse-Hüttenkäse auf den Brötchenhälften verteilen. Guten Appetit!

## Tipp

Unsere Testköche haben festgestellt, dass sie das Gemüse so klein wie möglich schneiden müssen. Dann pappt der Gemüse-Hüttenkäse zusammen und fällt nicht vom Brötchen. Statt des körnigen Frischkäses können 2 EL Magerquark vermischt mit 1 EL sauer Sahne genommen werden.

Die Testköche haben anstatt des Vollkornbrötchens Vollkornbrot genommen.

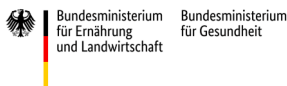
Unter den Gemüse-Hüttenkäse haben sie ein Salatblatt gelegt.

---

## QUELLE

### Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/snack/frischkaesebroetchen/>