

# Rotkraut-Polenta Laibchen



## ZUBEREITUNG

- Zwiebel schälen, klein schneiden und in 1 TL Öl anschwitzen.
- Kraut zugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zimt würzen.
- Kraut aufkochen und Polenta einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei öfters umrühren.
- Krautmischung etwas abkühlen lassen.
- Semmelbrösel, Vollkornmehl und Ei in Mischung unterheben und etwas ziehen lassen.
- Aus der Masse Laibchen formen und in den Walnüssen wenden.
- Laibchen in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl kurz scharf anbraten und danach im Rohr ca. 15 Minuten bei 180 °C fertig backen.

## ZUTATEN (4 Portionen)

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 TL Öl
- 250 g Rotkraut gekocht
- 250 ml Gemüsesuppe
- 100 g Polenta
- 50 g Semmelbrösel
- 20 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 50 g Walnüsse gerieben
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Zimt

1 Portion

Kcal	260
Eiweiß	8 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	34 g
Ballaststoffe	6 g
Broteinheiten	3

**Tip:** Dazu passt eine Schnittlauchsoße und eine Portion Salat.