



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Maisgrieß
- 0,5 l Milch
- 2 Stk. Eier
- 50 g Haferflocken
- 200 g Schafskäse
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Öl
- 100 g Rotkraut
- 50 g Kürbisse
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. Knollensellerie
- 1 Stk. Apfel
- 125 ml Joghurt
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Schafkäse kann selbstverständlich auch durch anderen Käse ersetzt werden, zB Ziegenkäse, Österkron, Butterkäse etc. Auch bei der Salatauswahl können Sie je nach Saison und persönlichen Vorlieben variieren.:

Daniela Spitzer

Seminarbäuerin im Bezirk Ried

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Die 50 plus Küche*

Herbstlicher Salatteller mit Polenta-Schafkäse-Laibchen

Zubereitung

Polentaläibchen für 4 Portionen

- Zutaten: 200 g Polenta (Maisgrieß), 1/2 l Milch, 2 Eier, 50 g Haferflocken, 200 g Schafkäse, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Öl
- Polenta in der Milch cremig kochen.
- Auskühlen lassen und Eier und Haferflocken untermischen.
- Die Masse pikant abschmecken.
- Aus der Masse kleine Laibchen formen und diese mit einem Stück Schafkäse füllen.
- Die Laibchen in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl ausbacken.

Herbstsalat für 4 Portionen

- Zutaten: 100 g Rotkraut, 50 g Speisekürbis, 1 Karotte, 1 kleines Stück Sellerie, 1 säuerlicher Apfel
- Rotkraut fein hobeln. Kürbis, Karotte und Sellerie in feine Streifen schneiden bzw. grob raspeln.
- Den Apfel ebenfalls grob raspeln.

Dressing

- Zutaten: 1/8 l Naturjoghurt, 1 EL Apfelessig, 1 EL Öl, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- Das Gemüse in einer Schüssel mit den Zutaten für das Dressing gut vermischen und pikant abschmecken.