



**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.