



Rotkraut-Walnusslaibchen

Zutaten (für ca. 12 Laibchen)

½ Zwiebel	80 g Vollkornbrösel
1 EL Rapsöl	1 Ei
400 g Rotkraut	Salz, Pfeffer
1 mittelgroßer Apfel	Für die Panade
Etwas Zitronensaft	30 g Mehl
Salz	1 Ei+etwas Mineralwasser
200 ml Gemüsebrühe	100 g geriebene Walnüsse
60 g Dinkelgrieß	2 EL Rapsöl

Zubereitung

Kraut waschen, in feine Streifen schneiden. Apfel waschen und mit Schale reiben. Rotkraut und Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen und für ca. 15 Minuten einwirken lassen.

Währenddessen Zwiebel schälen, klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Danach die Krautmischung in den Topf dazugeben und mitdünsten. Mit Suppe aufgießen und mit Salz, Pfeffer würzen. Kraut aufkochen, Grieß und Brösel einrühren und etwa 10 Min. köcheln lassen – dabei öfter umrühren.

Krautmischung in eine Rührschüssel umfüllen, abkühlen lassen und das Ei untermischen. Dann aus der Masse mit feuchten Händen ca. 12 Laibchen formen, im Mehl wenden, durch das versprudelte Ei ziehen und in den geriebenen Walnüssen wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Laibchen darin goldbraun backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Dazu passt perfekt eine Joghurt-Schnittlauch-Dip und frischer grüner Salat!

