

# POLENTALAIBCHEN AN KNACKIGEM BROKKOLI UND CURRYSAUCE



ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 45 Minuten  
BRENNWERT  
ca. 290 kcal pro Portion  
PORTIONEN  
4

## Zubereitung

### Polentalaibchen:

Die Polenta in die kochende Gemüsebrühe bzw. Wasser einrühren, kurz aufkochen und ausquellen lassen. Die Masse etwas abkühlen lassen, mit gehackter Petersilie, Salz, den gerösteten Sonnenblumenkernen, Zitronensaft und der kleingeschnittenen gerösteten Zwiebel vermengen. Kleine Laibchen formen und in Öl braten. Brokkoli in Röschen teilen und knackig dämpfen, Ingwer in Olivenöl anrösten, Brokkoli dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Currysauce:

Grobgeschnittene Zwiebeln in Butter andünsten, das Dinkelmehl und etwas Curry dazugeben, kurz mitrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Apfel schneiden, ebenfalls dazu geben und kochen lassen. Danach pürieren und mit Zitronensaft, Orangensaft und Salz abschmecken. Zum Schluss noch den Sauerrahm unterrühren.

## Zutaten

### Polentalaibchen (Maisgrießlaibchen)

0.5 l Gemüsebrühe (alternativ Wasser)  
200 g Maisgrieß (Polenta) Salz  
2 Zwiebeln  
1 Bund Petersilie  
3 EL Geröstete Sonnenblumenkerne  
2 Stängel Brokkoli (Rosen) Olivenöl  
Ingwer, Zitronensaft, Salz  
Pfeffer

### Für die Currysauce

1 Zwiebel  
30 g Dinkelmehl  
0.4 l Gemüsebrühe  
Currypulver, Zitronensaft,  
Orangensaft, 1 Apfel  
3 EL Sauerrahm Salz



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)

# POLENTALAIBCHEN AN KNACKIGEM BROKKOLI UND CURRYSAUCE



ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 45 Minuten  
BRENNWERT  
ca. 290 kcal pro Portion  
PORTIONEN  
4

## Zubereitung

### Polentalaibchen:

Die Polenta in die kochende Gemüsebrühe bzw. Wasser einrühren, kurz aufkochen und ausquellen lassen. Die Masse etwas abkühlen lassen, mit gehackter Petersilie, Salz, den gerösteten Sonnenblumenkernen, Zitronensaft und der kleingeschnittenen gerösteten Zwiebel vermengen. Kleine Laibchen formen und in Öl braten. Brokkoli in Röschen teilen und knackig dämpfen, Ingwer in Olivenöl anrösten, Brokkoli dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Currysauce:

Grobgeschnittene Zwiebeln in Butter andünsten, das Dinkelmehl und etwas Curry dazugeben, kurz mitrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Apfel schneiden, ebenfalls dazu geben und kochen lassen. Danach pürieren und mit Zitronensaft, Orangensaft und Salz abschmecken. Zum Schluss noch den Sauerrahm unterrühren.

## Zutaten

### Polentalaibchen

#### (Maisgrießlaibchen)

0.5 l Gemüsebrühe (alternativ Wasser)  
200 g Maisgrieß (Polenta) Salz  
2 Zwiebeln  
1 Bund Petersilie  
3 EL Geröstete Sonnenblumenkerne  
2 Stängel Brokkoli (Rosen) Olivenöl  
Ingwer  
Zitronensaft Salz  
Pfeffer

### Für die Currysauce

1 Zwiebel  
30 g Dinkelmehl  
0.4 l Gemüsebrühe  
Currypulver, Zitronensaft,  
Orangensaft, 1 Apfel  
3 EL Sauerrahm Salz



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)