

# Getreidelaibchen

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 6 kleinere Laibchen:

40 ml Olivenöl, raffiniert  
80 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten  
  
200 ml Gemüsefond  
80 g Getreide, grob geschrotet  
z. B. Grünkern, Naturreis, Hirse u. a.

1 ST Ei  
50 g Topfen  
1-2 EL Vollkornsemmelbrösel  
2 EL Petersilie, gehackt  
Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Raffiniertes Olivenöl zum Braten der Laibchen

Herstellung:

1. Zwiebelwürfel in Olivenöl in einer kleinen Kasserolle gold-gelb anbraten.
2. Mit Gemüsefond auffüllen, den Getreideschrot hinzugeben und aufkochen lassen.
3. Die Temperatur des Herdes auf 1/4 reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
4. Die Masse abkühlen lassen, Ei, Topfen, Petersilie untermengen und abschmecken.
5. 6 flache Laibchen (eventuell mit Hilfe von Bröseln) formen.
6. Von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten bei mäßiger Hitze goldgelb braten.

