

## Rezept

# Japanische Kroketten

Ein Rezept von Japanische Kroketten, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>650 g</b> mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>3 Stängel</b> Petersilie
<b>1 EL</b> Butter	<b>150 g</b> gemischtes Hackfleisch
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
<b>3 EL</b> Milch (nach Bedarf)	<b>50 g</b> Mehl
<b>80 g</b> Panko (asiatische Semmelbrösel)	<b>2</b> Eier
<b>1 l</b> Frittieröl	<b>200 g</b> Spitzkohl
<b>8 EL</b> Tonkatsu-Sauce (selbst gemacht oder Fertigprodukt)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen (8 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 23 g F, 19 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und ca. 4 cm groß würfeln. In einem Topf mit Wasser bedecken, 1 TL Salz zugeben. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in 12-15 Min. weich garen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kochlöffel bei kleiner Hitze im Topf bewegen, sodass die restliche Flüssigkeit verdampft. Die Kartoffeln zu Brei stampfen.
2. Zwiebel schälen und klein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Hackfleisch zugeben und rundum anbraten. Vom Herd nehmen und Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss untermischen.
3. Die Kartoffeln zur Hackfleischmasse in die Pfanne geben und alles gründlich vermengen. Dabei nach Bedarf Milch untermischen, um die Masse zum Formen geschmeidiger zu machen. Dann etwas abkühlen lassen. Inzwischen Mehl und Panko jeweils auf einem Teller verteilen. Eier in einem flachen Schälchen verquirlen.
4. Die Kartoffelmasse in acht Portionen aufteilen. Die Hände mit wenig Frittieröl einreiben und jede Portion zu einer ovalen, ca. 2 cm hohen Krokette formen. Diese im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann die Kroketten mit Ei und zuletzt mit Panko überziehen. Den Kohl putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.
5. Das Frittieröl in in einem großen, weiten Topf auf 170° erhitzen (steigen an einem ins Öl gehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen auf, ist es heiß genug). Je zwei Kroketten ca. 2 Min. darin frittieren, bis die Oberfläche fest und knusprig ist. Wenden und in ca. 2 Min. fertig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Gitter oder auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Kroketten ebenso zubereiten. Die Kroketten auf vier Tellern anrichten, mit Tonkatsu-Sauce übergießen und mit den Kohlstreifen servieren.