

## Rezept

# Kroketten mit Pilzrahm

Ein Rezept von Kroketten mit Pilzrahm, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für die Kroketten:

<b>1</b>	kleine Zwiebel	<b>100 g</b>	Möhren
<b>1</b>	kleine Kartoffel	<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>90 g</b>	Couscous	<b>180 g</b>	braune Linsen (Glas oder Dose)
<b>1 Bund</b>	glatte Petersilie	<b>1 EL</b>	geschroteter Leinsamen
<b>1 EL</b>	feine Haferflocken	<b>2 EL</b>	Mehl
	Salz	<b>1 Msp.</b>	Cayennepfeffer (für die Großen)

### Für den Pilzrahm:

<b>1</b>	kleine Zwiebel	<b>250 g</b>	braune Champignons (ersatzweise weiße)
<b>30 g</b>	Butter	<b>2 1/2 EL</b>	690 Mehl
<b>200 g</b>	Sahne	<b>1/2 TL</b>	edelsüßes Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 690 kcal, 42 g F, 17 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Für die Kroketten die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in 5 mm große Stücke schneiden. Kartoffel schälen und 5 mm groß würfeln.
2. In einem hohen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Möhren, Kartoffel, Couscous und 300 ml Wasser zugeben und aufkochen. Den Herd ausschalten und den Couscous zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zum Couscous geben.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte davon fein hacken und beiseitelegen. Übrige Petersilie, Couscouсмischung, Leinsamen, Haferflocken und Mehl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Masse ca. 10 Min. quellen lassen.
4. Inzwischen für den Pilzrahm die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Die Pilze ca. 6 Min. mitbraten. Mit Mehl bestäuben und alles ca. 3 Min. klümpchenfrei verrühren. 150 g Sahne und Paprikapulver einrühren und aufkochen lassen. Übrige Sahne (50 g) und gehackte Petersilie in die Sauce rühren.

5. Aus je 1 EL Couscousmasse mit angefeuchteten Händen 4 Kroketten (5 cm lang, 2 cm Ø) für das Baby formen. Die übrige Masse für die Großen kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und ebenso formen.
- 
6. Das übrige Öl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die Kroketten darin bei mittlerer Hitze in zwei Portionen rundum ca. 18 Min. anbraten. Mit dem Pilzrahm servieren.