

Kroketten „light“

Thema:	Gramue „light“
Saison:	in dieser Form kann man Kroketten immer genießen
Besonderheit:	der Teig kann auch für Knödel variiert werden
Zu Beachten:	mit Mehl und Bröseln möglichst sparsam umgehen

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 20 Kroketten/Knödel)

700 g	Kartoffeln
1	Ei
2-3 EL	Mehl
n.B.	Bröseln
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Muskatnuss
n.B.	Knoblauchpulver

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel zerteilen und weichkochen. Danach durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Das Ei trennen und den Dotter gemeinsam mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Knoblauchpulver unter die Kartoffeln mischen und gemeinsam mit dem Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten (der Teig ist hierbei aber ziemlich weich). Vom Teig Stücke abtrennen und ca. daumendicke Rollen formen und in ca. 5-7 cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Mehl gestäubtes Teller geben und für ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Danach das Eiweiß mit Salz und Pfeffer versprudeln und die Kroketten zuerst in Eiweiß und dann in Semmelbrösel wälzen (bei Bedarf ein zweites Eiklar verwenden).

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backrohr (180°C Heißluft) knusprig backen.

Alternativ dazu kann der Teig auch zu kleinen Knödeln geformt werden. Dazu jedoch vorher noch etwas Mehl in den Teig einarbeiten. Danach werden die Knödeln (max. Tischtennisballgröße) in leicht wallenden Salzwasser für ca. 20 Minuten gekocht.



Gutes Gelingen und Guten Appetit