



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Kartoffelkroketten mit Oregano Rezept - Genuss ohne Frittieren

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	20 Minuten	Mittel	ca. 15 grosse Kroketten

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für die Kartoffelkroketten:

Menge	Bezeichnung
750 g - 1 kg	Mehligkochende Kartoffeln
30 g	Butter
2 Stück	Eigelb
60 g	Rezenter Käse
3 - 4 Zweige	Oregano
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

Zutaten für das Panieren:

Menge	Bezeichnung
50 g	Mehl
2 Stück	Eier
100 g	Paniermehl
	Olivenöl

Zubereitung der Kartoffelmischung:

1. Leicht gesalzenes Wasser in einem grossen Kochtopf zum Sieden bringen.
2. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in das siedende Wasser geben. Die Temperatur reduzieren, bis das Wasser köchelt, aber nicht zu sehr sprudelt.
3. Die Kartoffeln für ungefähr 15 Minuten im Wasser lassen, bis sie weich sind. Mit einem Messer den Test machen: Schneidet es in die Kartoffeln ein wie bei weicher Butter, sind sie bereit.
4. Das Wasser abgiessen und die Kartoffeln gut abtropfen. Für die Kartoffelkroketten sollten sie möglichst wenig Feuchtigkeit an sich haben.
5. Die Butter und die Kartoffeln in eine grosse Schüssel geben. Ist die Butter noch etwas hart, macht das nichts, die Kartoffeln sind noch warm genug, um sie zu schmelzen. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem feinen Püree verarbeiten. Für Kartoffelkroketten dürfen keine grossen Stücke mehr vorhanden sein!
6. Die Eigelbe begeben und alles gut vermischen. Die Oreganoblätter von den Zweigen zupfen und zusammen mit dem Käse begeben. Nochmals gut vermischen.

7. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
8. Die Kartoffelmischung bei Raumtemperatur abkühlen lassen, bis ihr sie problemlos mit den Händen anfassen und formen könnt.

Formen und Panieren der Kartoffelkroketten:

1. Und nun zum Geheimnis der perfekt geformten und panierten Kartoffelkroketten: Als erstes formen wir sie! Dafür nimmt man ungefähr 50 g der Kartoffelmischung und rollt sie zu einem dichten Ball. Die Oberfläche sollte keinerlei Risse aufweisen. Diese Kugel in den Händen zur Wurst formen und die Enden eindrücken. So dass ein möglichst perfekter Zylinder entsteht.
2. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl und das Paniermehl in eigene Schüsseln geben.
3. Für das Panieren verwende ich die wet hand, dry hand technique (wortwörtlich: nasse Hand, trockene Hand) die ich schamlos vom YouTuber Binging with Babish abgeschaut habe (sein Video hier):
4. Eine Hand fasst die trockenen Zutaten an, die andere die nassen. Das heisst, mit der trockenen Hand gebe ich die Krokette in das Mehl und wende sie. Überschüssiges Mehl kurz abklopfen und mit derselben Hand lege ich die Krokette ins Ei (ohne das Ei mit der Hand zu berühren).
5. Mit der nassen Hand wende ich die Krokette im Ei und gebe sie schlussendlich in die Schüssel mit dem Paniermehl. Dies wieder ohne das Paniermehl gross zu berühren.
6. Mit der trockenen Hand wende ich die Krokette im Paniermehl, bis sie rundum beschichtet ist.
7. Die fertige Krokette auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Von vorne beginnen, bis sämtliche Kroketten paniert sind.
8. Den Backofen auf 200° C vorwärmen (Ober- und Unterhitze).
9. Die Kartoffelkroketten mit etwas Öl bepinseln (ich habe Olivenöl verwendet, da dieses gut zum Oregano passt). Aber Vorsicht beim bepinseln, nicht dass das ganze Paniermehl abgestrichen wird!
10. Für 20 Minuten im Backofen lassen, bis die Kartoffelkroketten eine goldbraune Farbe erreicht haben. Gratuliere, ihr habt soeben perfekte Kartoffelkroketten ohne Friteuse zubereitet!

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
122 kcal	4 g	16 g	5 g