



Japanische Kartoffel-Kroketten mit würziger Soße



Zutaten

Für die Kroketten:

750 g	mehlig kochende Kartoffeln
1	Möhre
	Salz
1	Zwiebel
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g	gemischtes Hackfleisch

Für die Tonkatsu-Soße:

1 TL	Austernsoße
2 EL	Ketchup
2 TL	Worcestershiresauce
2 TL	Zucker

Für die Panade:

100 g	Mehl
2	Eier
1 Liter	Öl
300 g	Panko

Rezeptinfo

Zutaten für 7 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 30 Min. Kühlzeit

pro Portion: 3558 kJ, 850 kcal, 66 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 59 g Fett, 88 mg Cholesterin, 2,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Kroketten gehen eigentlich immer als Beilage, aber hast du schonmal Korokke probiert? Korokke sind die japanische Variante der Kroketten und werden mit unterschiedlichsten Zutaten gefüllt. Für unsere Korokke haben wir gekochte Kartoffeln, Hackfleisch, Karotten und Zwiebeln vermengt und zu größeren Koroketten geformt. Anschließend werden die Korokke mit Mehl, Eiern und Panko paniert und in Öl frittiert. Zu unseren selbstgemachten Korokke haben wir noch eine würzige Tonkatsu-Soße aus Ketchup, Worcestershiresauce, Austernsoße und Zucker zubereitet. Diese Kombination aus den knusprigen Korokke mit der würzigen Tonkatsu-Soße ist einfach unglaublich lecker und dazu echt einfach zubereitet! Probiere das Rezept für unsere japanischen Korokke doch direkt einmal aus! So einfach geht's:

Step 1:

Die Kartoffeln schälen und für ca. 30 Minuten kochen. Anschließend abkühlen lassen. Dann kannst du die Möhre und die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Step 2:

Die Zwiebeln in einer Pfanne glasig anbraten. Dann das Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls noch etwas Flüssigkeit in der Pfanne sein sollte, kannst du diese vorsichtig abgießen.

Step 3:

Jetzt kannst du die Möhre und das angebratene Hackfleisch zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermengen. Einen Teller mit Frischhaltefolie auslegen und aus der Kartoffelmasse ca. 7 faustgroße Ovale formen. Die Korokke nun für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du die Tonkatsu-Soße vorbereiten. Dazu den Ketchup mit der Worcestershiresauce, der Austernsoße und dem Zucker vermischen. Danach kannst du drei Teller für eine Panierstraße aufstellen und jeweils mit Mehl, verquirlten Eiern und Panko füllen.

Step 5:

Die Kroketten aus dem Kühlschrank nehmen und zuerst in dem Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in dem Panko wenden. Das Öl erhitzen und die Kroketten im Öl frittieren. Dabei solltest du aufpassen, dass das Öl nicht zu heiß wird, da die Korokke sonst zu braun werden. Die fertigen Korokke kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Tonkatsu-Soße servieren.