

Haselnuss-Kartoffel-Kroketten, Spinat-Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Teig:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Ei	2 EL Haselnüsse
1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Panade:

2 Eier	50 g Panko	50 g Haselnüsse
Mehl		

Für die Fertigstellung:

Öl

Für das Spinat-Fenchel-Gemüse:

100 g Spinat	100 g Fenchel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

200 g kl. Karotten mit Grün	15 g Butter	100 ml Gemüsefond
1 TL Safranfäden	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Joghurt:

150 g Joghurt, 3,5%	1 Orange, Abrieb	2 Zweige Estragon
Salz	Pfeffer	

Für den Teig: Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser weichkochen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen.

Ei trennen und das Eigelb mit den restlichen Zutaten zu den Kartoffeln hinzufügen. Die Masse zu einem Teig kneten und gut abschmecken. Den Teig kurz in den Kühlschrank stellen.

Für die Panade: Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen.

Eine Panierstraße aufbauen. Dafür Panko und gemahlene Haselnüsse in einem tiefen Teller vermischen. In einen anderen Teller die Eier verquirlen.

Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Würsten ausrollen. Etwa 5 cm lange Stücke daraus schneiden und diese jeweils nochmal kurz rund rollen. Zuerst in Ei wenden und dann in der Pankomischung wälzen, sodass die Kroketten vollständig ummantelt sind.

Für die Fertigstellung: Kroketten in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Nach dem Backen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Spinat-Fenchel-Gemüse: Fenchel in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zum Fenchel dazugeben. Nach ca. 3 Minuten den Spinat zum Fenchel geben und die Hitze reduzieren. Wenn der Spinat etwas zusammengefallen ist, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb darüber reiben.

Für die Karotten: Karotten schälen und eventuell längs halbieren. In einer Pfanne die Karotten in Gemüsefond kurz köcheln lassen. Butter, Safran und Chili zu den Karotten geben. Gemüsefond verkochen lassen und gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen, wenn die Karotten noch nicht weich genug sind. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Joghurt: Estragon sehr fein schneiden. Mit dem Estragon in den Joghurt einrühren und mit etwas Orangenabrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Maren Janich am 22. Februar 2024