



Croquetas

Zutaten für 2 Portionen

- » 300 g frische Hähnchenbrustfilets ohne Haut und Fett
- » 2 EL Olivenöl
- » Olivenöl zum Ausbacken
- » 2 gepresste Knoblauchzehen
- » 4 EL Butter
- » 4 EL Mehl
- » zum Wälzen etwas Mehl
- » ½ l Milch
- » 2 Eier
- » Paniermehl
- » 2 Prisen Muskat

Zubereitung

Eigentlich kann man aus allem Croquetas machen: Käse, Fleisch, Jamón, Chorizo, Pilzen...

1. Das Hähnchenbrustfilet in einer Pfanne in Olivenöl braten, pfeffern und salzen.
Den Knoblauch schälen, in eine Knoblauchpresse geben und darüber pressen.
Das Filet herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen.
Das Mehl einstreuen und goldgelb werden lassen, dann die Milch langsam dazugießen.
Ständig mit dem Schneebesen schlagen, sonst entstehen Klümpchen.
Das Filet pürieren und unter die Sauce rühren.
Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
Abkühlen lassen und für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

3. Ei auf einem Teller verquirlen, Mehl und Paniermehl auf zwei weitere Teller geben.

4. Mit bemehlten Händen Kroketten formen.
Die Kroketten erst in Mehl wenden, dann in Ei und zuletzt in dem Paniermehl wälzen.
Die Kroketten portionsweise in einer Pfanne in Öl 3-4 Minuten ausbacken, bis sie goldgelb sind.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß oder kalt servieren.