



Gefüllte Kroketteen mit Pfirsichsalat

Zutaten (für acht Portionen):

Gefüllte Kroketteen

500 g mehligkochende Kartoffeln
Lorbeer
Muskatnuss
1 Ei
2 EL Kartoffelstärke (alternativ Speisestärke)
1-3 EL Mehl
1 Zwiebel
Öl zum Braten
2-3 Zehen Knoblauch
500 g Rinderhackfleisch
Chilipulver
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1-2 EL Tomatenmark
4 Stiele Petersilie
30 g Rosinen
3 EL Mehl
2 Eier
50 g Paniermehl
Öl zum Frittieren

Salat

300 g grüne Bohnen
3 Stiele Bohnenkraut
3 reife Plattpfirsiche, weißfleischig
1 rote Paprika
100 g Mais
150 g Kirschtomaten
Koriander
1 Limette, unbehandelt
1 EL Senf
1 EL Honig
60 ml natives Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Bohnen putzen und in Salzwasser mit Bohnenkraut garen, das dauert je nach gewünschter Konsistenz 10 bis 15 Minuten. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen.

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser mit Lorbeer weichkochen, dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Stampfer zu einer glatten Masse stampfen. Alternativ können die Kartoffeln am Vorabend gekocht und ausgekühlt verarbeitet werden. Mit Muskatnuss, Ei und Stärke vermengen. Die Konsistenz der Masse mit Mehl steuern. Der Teig sollte recht fest sein und nicht kleben.

Die Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Knoblauch hineinreiben und das Hackfleisch hinzugeben. Mit Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark, gehackte Petersilie und Rosinen untermischen und etwas abkühlen lassen.

Dann einen kleinen Teil des Teigs abnehmen und zwischen den Händen rund plattieren. Wenige Löffel Füllung in die Mitte geben. Zu einer Kugel formen, den Teig sorgfältig verschließen und die Kroketten leicht auf der Arbeitsfläche rollen, sodass sie eine längliche Form bekommen. Mit der restlichen Masse ebenso verfahren. Dann alle Kroketten nacheinander ein- oder zweimal in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wälzen. Anschließend in fünf bis zehn Minuten in ausreichend Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.

Die Pfirsiche entsteinen und in Spalten schneiden, dann in einer Grillpfanne bräunen. Die Paprika in Streifen schneiden und mit den Bohnen und dem Mais zu den angegrillten Pfirsichen in die Pfanne geben und durchschwenken. Tomaten halbieren und mit gezupftem Koriander sowie den angegrillten Gemüsen in eine Salatschüssel geben.

Limettenabrieb und -saft mit Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den Salat mit dem Dressing marinieren. Zusammen mit den noch heißen Kroketten servieren.

Nährwerte pro Portion:

749 kcal – 46 g Fett – 29 g Eiweiß – 54 g Kohlenhydrate