

Croquetas de Jamón

Zeit gesamt
2h 40min



Zubereitungszeit 40min





Zutaten

für 4 Portionen

| Butter | 6 EL |
|-------------------------|--------|
| Olivenöl | 2 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 120 g |
| Milch | 300 ml |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahl | en |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Serranoschinken | 50 g |
| Manchego | 50 g |
| Paniermehl | 150 g |
| Eier | 2 St. |
| Frittieröl | 1 L |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, Spieße

- 1. In einem Topf Butter und Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. 90 g Mehl nach und nach zugeben und glatt rühren. Milch zugeben und aufkochen lassen. Dabei gut rühren, damit keine Klumpen entstehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- 2. Serranoschinken in kleine Würfel schneiden. Manchegokäse grob reiben. Käse und Schinken unter die Bechamelmasse heben und abkühlen lassen. Anschließend für ca. 2 Std. im Kühlschrank auskühlen lassen.
- 3. In einen tiefen Teller Paniermehl geben. In einem weiteren tiefen Teller Eier verrühren und in einen dritten tiefen Teller 3 EL Mehl geben. Hände mit Mehl bestäuben. Aus der abgekühlten Bechamelmasse ca. 2 cm dicke kleine Rollen formen. Kroketten zunächst in Mehl wenden. Anschließend durch das Ei ziehen und in Paniermehl wenden.
- 4. In einem Topf Öl auf höchster Stufe erhitzen. Kroketten portionsweise in das heiße Öl geben und ca. 2 Min. kross frittieren. Kroketten aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Immer nur 2–3 Kroketten gleichzeitig frittieren, sonst kühlt das Öl zu schnell ab und die Kroketten werden nicht knusprig.

Ob das Öl die richtige Temperatur hat, kannst du mit einem Holzlöffel oder Stäbchen überprüfen, das du ins heiße Fett hältst. Die Temperatur ist optimal (ca. 170 °C), wenn am Holz kleine Bläschen aufsteigen.

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 594 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 54 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 31 g |