

## Informationen zur Sendung vom 25.07.2023

### Kartoffel-Käse-Kroketten auf Lauchrahm

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 3 – 4 Portionen)

##### **Kartoffelmasse**

750 g Kartoffeln  
2 Eigelbe  
70 g Bergkäse  
100 g Weichkäse (Chaumes, Taleggio etc.)  
2 – 3 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
Salz  
Muskat

##### **Panade**

ca. 100 g Semmelbrösel  
2 Eier  
2 – 3 EL Mehl

##### **Ausbacken**

ca. 750 ml Pflanzenöl zum Frittieren

##### **Lauchgemüse**

1 – 2 Stangen Breitlauch  
1 Zweig Liebstöckel  
100 ml Sahne  
50 ml Weißwein  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Butter  
Muskat  
Salz

##### **Außerdem**

Frisches Basilikum

#### Zubereitung

Für die Krokettenmasse die Kartoffeln schälen, kochen und ausdampfen lassen. Währenddessen den Käse reiben und den Weichkäse in Würfel teilen. Die beiden Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Die Kartoffelmasse durch eine Presse drücken. Eigelb, Butter und Knoblauch zugeben. Mit Salz, Muskat und Liebstöckel würzen, dann alles gut verrühren. Die Krokettenkäsemasse in ca. 5 cm große Bällchen abdrehen. Alle Exemplare zunächst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zuletzt in Semmelbröseln wälzen. In einem hohen Topf das Pflanzenöl auf mindestens 150 Grad, aber maximal 175 Grad erhitzen. Die Kartoffelbällchen portionsweise frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in einer Schüssel im Backofen bei 100 Grad warm stellen.

Für das Gemüse die Lauchstange putzen, waschen und in feine Ringe teilen. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und alles rundum anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Die Sahne und den Wein angießen und die Sauce etwas einköcheln lassen.

#### Anrichten

Auf jeden Teller eine Portion Lauch füllen. Ein oder zwei Kroketten auflegen, dann mit Basilikumblättern garnieren.

## Informationen zur Sendung vom 25.07.2023

### Kartoffel-Käse-Kroketten auf Lauchrahm

Von Ulla Scholz

#### Ullas Küchentipps

##### **Nicht alle Fette eignen sich zum Frittieren**

Beim Frittieren und Braten kommt es auf das richtige Fett an. Die Voraussetzung – egal, für welches Öl man sich entscheidet – ist, dass der Rauchpunkt nicht erreicht wird. Native Öle fallen hier fast alle raus, da sie viele ungesättigte Fettsäuren enthalten. Bei hohen Temperaturen verwandeln sie sich in Transfettsäuren, die äußerst ungesund sind.

##### **High-Oliec-Bio-Öle**

Durch besondere Züchtungen und Mischungen gibt es im Bio-Handel sogenannte High-Oliec-Öle, die einen hohen Ölsäureanteil enthalten und nicht raffiniert, sondern nur gefiltert und desodoriert werden. Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöle enthalten noch alle gesunden Inhaltsstoffe – nur keine Schwebeteilchen, die schnell verbrennen können. Öle mit einem natürlichen hohen Ölsäureanteil – wie Olivenöl – ist in der Regel von Natur aus hitzestabiler.

##### **Butter und Schmalz**

Unsere Großmütter haben mit Schweineschmalz frittiert. Dieses tierische Fett lässt sich gut hoch erhitzen und gibt Gebratenem oder Gebackenem einen eigenen Geschmack. Daher kommt auch der Name "Schmalzgebäck" für Krapfen, Berliner und Co. Auch geklärte Butter lässt sich bis zu 220 Grad erhitzen, ist aber – ob der Mengen, die man zum Frittieren benötigt – ein kostspieliges Vergnügen.

##### **Das Öl mehrmals verwenden**

Hier immer darauf achten, dass das Öl nicht überhitzt. Wir können schon bei Temperaturen ab 150 Grad frittieren. Das dauert dann etwas länger, wird aber genauso knusprig. Allerdings darf das Öl nicht unter diese Temperaturempfehlungen fallen, dann beginnt das Fett zu oxidieren und verdirbt.

Kleine Teigpartikel, die sich beim Ausbacken lösen, mit einer Schaumkelle herausfischen. Das Verbrannte zerstört das Fett. Nicht zu viele Kroketten auf einmal backen, sonst kühlt das Öl zu stark ab und die Kartoffelmasse saugt sich voll. Riecht das Öl noch appetitlich und ist am Ende des Backens hell und klar, wird es abgekühlt durch ein feines Sieb, Tuch oder Filter in ein Glas gegossen. Luftdicht verschlossen hält sich das Öl einige Wochen und kann zum weiteren Frittieren eingesetzt werden.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**