



Iss Dich fit!



Bunte Gemüse-Kroketten mit Vollkorntoastpanade & Sour-Creme-Dip

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Gemüse-Kroketten:

- 400 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Karotte
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 100 g Erbsen (TK oder frisch)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Petersilie (frisch, gehackt)
- 1 Ei (oder pflanzlicher Ei-Ersatz)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 4 Scheiben Vollkorntoast (getrocknet und zu Bröseln verarbeitet)

- 2 EL Mehl

- 2 EL Milch oder Pflanzendrink
- 3 EL Olivenöl (zum Braten)

Für den Sour-Creme-Dip:

- 200 g Schmand oder saure Sahne (alternativ Soja-/Hafer-Creme fraiche)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 2 EL Schnittlauch (frisch, fein geschnitten)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffelbasis

- Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen.
- Abgießen, ausdampfen lassen und zerstampfen.

2. Gemüse vorbereiten

- Karotte und Zucchini fein raspeln.
- Erbsen kurz blanchieren.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Öl glasig anbraten.

3. Krokettenmasse

- Kartoffelstampf mit Gemüse, Erbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen.
- Aus der Masse kleine Kroketten formen.

4. Panieren

- Vollkorntoast trocken mixen und als Paniermehl verwenden.
- Kroketten zuerst in Mehl wälzen, dann in Milch, anschließend in Vollkorntoastbröseln panieren.

5. Braten

- In einer Pfanne mit Öl rundherum goldbraun ausbraten (alternativ bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten im Ofen backen).

6. Sour-Creme-Dip

- Schmand/saure Sahne mit Zitronensaft, Knoblauch, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.

7. Anrichten

- Kroketten auf Tellern servieren, mit frischem Dip genießen.