



- Rezept der Woche -

Spinatkrokette

Für ca. 30 Stück

- 250 g Spinat
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Milch oder als vegane Variante, ungesüßte pflanzliche Milch
- 120 ml Gemüsebrühe
- 75 g Mehl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl

Für die Panade

- ca. 150 ml Milch oder ungesüßte pflanzliche Milch
- ca. 150 g Semmelbrösel
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Den Spinat waschen und blanchieren: Reichlich Salzwasser aufkochen, den Spinat hineingeben und kurz sprudelnd kochen, danach den Spinat in Eiswasser geben, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken
- 400 ml Milch mit der Brühe in einer Schüssel verrühren
- Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln hinzufügen und anschwitzen
- Sobald die Zwiebeln glasig sind den Knoblauch hinzufügen und kurz 1-2 Minuten mitdünsten
- Das Mehl in den Topf sieben und dabei immer gut umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Sobald die Mischung anfängt, hellbraun zu werden, nach und nach die Milch-Brühe-Mischung hinzufügen. Dabei immeriterrühren, bis sich Milch und Mehl zu einer glatten, sahnigen Soße verbunden haben und keine Klümpchen mehr vorhanden sind
- Den Spinat hinzugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Mischung abkühlen lassen und **mindestens 3-4 Stunden (am besten über Nacht)** in den Kühlschrank stellen
- Für die Panade die Milch in eine Schüssel gießen. In einer weiteren Schüssel die Semmelbrösel geben. Dann jeweils etwa 1TL der kalten Spinat-Béchamel-Mischung zu Krokette rollen. Die Röllchen zuerst in den Semmelbröseln wälzen, dann in die Milch tauchen und zuletzt noch einmal in den Semmelbröseln wälzen
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Krokette goldbraun ausbacken. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf eine mit Küchenpapier ausgelegte Platte legen, damit das überschüssige Fett abtropfen kann
- Etwas abkühlen lassen und servieren

Guten Appetit!

