

Croquetas con jamón



Croquetas con jamón



Zutaten (für 4 Personen)

250 g Serrano-Schinken . 3 Eier . 2 EL Butter . 2 EL Mehl . 375 ml Milch
100 g Semmelbrösel . Salz und Pfeffer . Mehl zum Wenden . Öl oder Butter zum Frittieren

Den Schinken in sehr feine Streifen schneiden.

Ein Ei aufschlagen und Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß für später zur Seite stellen. Die Schinkenstreifen mit dem Eigelb plus einem weiteren Ei gut vermischen.

In einer Kasserolle die Butter zerlassen, das Mehl einrühren und hellgoldgelb anschwitzen. Dann die Milch unter ständigem Rühren dazu gießen und kurz aufkochen. Anschließend das Ganze bei niedriger Temperatur und unter sachtem Rühren ca. 10 Minuten lang zu einer dickcremigen Béchamel-Sauce emulgieren lassen.

Dann vom Herd nehmen, die Schinken-Ei-Mischung unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Jetzt das letzte Ei mit dem zur Seite gestellten Eiweiß verquirlen und in drei tiefen Tellern Mehl, Ei und Semmelbrösel bereit stellen. Mit einem nassen Esslöffel aus der Schinken-Béchamel-Mischung einzelne Stück abstechen, zu Kroketten formen und diese nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

In einer tiefen Pfanne reichlich Öl oder Butter erhitzen und die Kroketten portionsweise darin frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und sehr heiß servieren.

¡Que aproveche!

wünschen Ihre
PROFIL-Experten

