

Gemüse-Kroketten mit Tomaten-Sojasauce

Gesamtzeit **60 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **50 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'275 kJ / 542 kcal

Fett: **23.4 g** Eiweiss: **12.1 g**
Kohlenhydrate: **66.4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

800 g	Kartoffeln
50 g	Broccoli
50 g	Blumenkohl
8	kleine Champignonköpfe (Konserve)
4	Cherrytomaten
1	Ei
4.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u> Frisch gemahlener Pfeffer
50 g	Mehl
9 EL	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
200 ml	Tomatensaft
6	grüne Oliven (ohne Stein, ungefüllt)
0.5 TL	Zucker Cayennepfeffer
40 g	Baby-Rucola Pflanzenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kartoffeln schälen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgiessen und fein zerstampfen oder pürieren.

Schritt 2

Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und blanchieren. Champignons gut abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen.

Schritt 3

Die Gemüsestücke einzeln in das Kartoffelpüree hüllen.

Schritt 4

Ei mit 2 EL Sojasauce und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko-Paniermehl getrennt ebenfalls in tiefe Teller geben. Die Gemüsestücke (in der Kartoffelpüreehülle) erst in Mehl wenden, dann in dem verquirlten Ei und anschliessend in dem Panko-Paniermehl.

Schritt 5

Für die Tomaten-Sojasauce den Tomatensaft aufkochen, Oliven dazugeben und die Sauce mit übriger Sojasauce und Zucker (alternativ: süsser Sojasauce), sowie Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Mixer pürieren.

Schritt 6

Rucola waschen, trocken schleudern und evtl. in mundgerechte Stücke zupfen.

Schritt 7

Öl erhitzen, die Gemüsestücke (in der Kartoffelpüreehülle) goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gemüse-Kroketten mit der Tomaten-Sojasauce auf Tellern anrichten, mit Rucola garnieren und servieren.