



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

# Knusprige Croquetas mit Hähnchen und Béchamelsauce

## Croquetas-Masse

200 Hackfleisch (Schwein, Kalb oder Huhn)  
80 g Serrano Schinken  
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt  
125 g Butter  
180 g Mehl  
250 ml kalte Sahne  
900 ml kalte Milch  
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss  
Spritzer Zitronensaft  
Frische Blatt Petersilie, fein geschnitten

### Mein Tipp:

1 EL fein geschnittene Brunoise von Karotte,  
Sellerie, Lauch runden das ganze ab

## Panade

120 g Semmelbrösel  
2 Eier, verquirlt  
Pflanzenöl zum ausbacken

## Deko

Frische Kräuter z.B. Schnittlauch  
Zitronen Aioli

Die feinen Zwiebelwürfel in wenig Pflanzenöl hell andünsten, das Hähnchen-Hackfleisch dazu geben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mitbraten. Danach in eine Schüssel füllen und zur Seite stellen. Den Serrano Schinken in feine Würfel schneiden und in wenig Öl rösch anbraten, danach auf ein Küchenkrepp zum abfetten geben. Butter in einem Topf zerlassen und dabei das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Die kalte Milch zusammen mit der Sahne auffüllen und dabei ständig rühren damit nichts anbrennt. Die Soße unter ständigem rühren dick einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzig abschmecken. In die sehr dick eingekochte Soße, das angebratene Zwiebel-Hackfleisch, den knusprigen Serrano Schinken einrühren und gegebenenfalls die Brunoise von Karotte, Sellerie und Lauch. Die Masse abgedeckt für 3-4 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.

Die abgekühlte Croquetas-Masse mit 2 Esslöffel oder den Händen in Form bringen, danach in Semmelbrösel wälzen. Im Anschluss durch das verquirlte Ei ziehen und wieder in Semmelbrösel wälzen. Nach dem panieren werden die Croquetas in 160°C heißem Öl, goldgelb ausgebacken, zum abtropfen auf ein Küchenkrepp geben und mit Salz nachgewürzt.

### Zum Servieren:

Auf jeden Teller ein paar knusprige Croquetas geben, dazu etwas Zitronen Aioli reichen und mit frischen Kräutern dekorieren.

# Knusprige Croquetas mit Hähnchen und Béchamelsauce

## 5 Tipps zum Gericht

1. Klappt auch mit gekochtem Fleisch oder Gemüse

Für den Spanischen Klassiker kann man auch gekochtes Fleisch verwenden. Wer noch Grillhähnchen, Kassler oder Schweinebraten vom Vortag über hat, kann dieses fein würfeln und anstelle des Hackfleisches in die Béchamelsoße geben.

2. Mehlschwitze

Für die Béchamelsoße haben wir eine Mehlschwitze gemacht, ganz wichtig dabei ist; kalt zu warm oder warm zu kalt! Entweder Kalte Milch zu warmer Mehl-Butterschwitze oder kalte Mehl-Butter zu heißer Milch! Ansonsten gibt es Klumpen in der Soße und das will keiner.

3. Krokettten-Masse auskühlen lassen

Die heiße Masse abdecken und auskühlen lassen, am besten im Kühlschrank für ein paar Stunden. Dabei wird die Masse fest und lässt sich ohne Probleme weiter verarbeiten zum abdrehen und panieren.

4. Kleine Kugeln statt Krokettten

Mit den Händen kleine Kugeln abdrehen und panieren, ist einfacher als Krokettten zu formen und sieht genauso gut aus.

5. Einfrieren für die nächste Party

Wer zu viele Croquetas gemacht hat, kann sie ohne weiters in einem Behälter zwischen Backpapier einfrieren. Bei der nächsten Party einfach die gefrorenen Croquetas im Ofen aufbacken oder in Öl ausbacken.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

# Empanadas das Original aus Galicien mit Hähnchen, grünem Paprika, Zwiebeln und Knoblauch

## Empanadas

### Teig

220 g Weizenmehl 405/ 550  
120 g Wasser  
2 EL Pflanzenöl  
Salz  
1 Eigelb

### Füllung

200 g Hackfleisch (Schwein, Lamm oder Geflügel)  
1 Chorizo (Paprikawurst) fein gewürfelt  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 grüne Paprika, fein gewürfelt  
1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt  
4 Stängel Blattpetersilie, fein geschnitten  
1 Chili rot/ mild, fein gewürfelt  
2 EL Tomatenmark  
Piment d'Espelette

### Deko

Kräutersalat  
Salsa Verde

Für den Empanadas-Teig, Mehl, Wasser, Öl und eine Prise Salz in die Küchenmaschine geben und kurz aufmischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Wer keine Küchenmaschine hat, kann die Zutaten von Hand zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und rund ausstechen. Klappt super mit einer Müslischale. Den Teig mit der Füllung belegen und zuklappen, sodass ein Halbmond entsteht. Mit einer Gabel den Rand leicht andrücken. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Empanadas damit einpinseln. Bei 180°C im Backofen für 20-25 Minuten goldgelb backen.

Etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann Hackfleisch hinzugeben und braun anbraten. Nun grüne Paprika, Chorizo, Chili und Tomatenmark hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Vom Herd nehmen und fein geschnittene Blattpetersilie hinzugeben. Gut vermengen und beiseite stellen.

Zum fertigstellen:

Auf jeden Teller eine Empanadas geben, mit Kräutersalat und Salsa Verde dekorieren.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

# Empanadas das Original aus Galicien mit Hähnchen, grünem Paprika, Zwiebeln und Knoblauch

## 5 Tipps zum Gericht

### 1. Teig ausstechen

Wer keine runden Ausstecher hat für den Teig, kann eine Müsli Schale dafür benutzen.

### 2. Vormachen und einfrieren

Die Empanadas lassen sich ganz einfach vormachen und einfrieren. Bei Bedarf die Tiefgefrorenen Empanadas einfach im Ofen aufbacken.

### 3. Beliebige Füllung

Gerne könnt Ihr die Empanadas nach Lust und Laune füllen, mit Fisch, Fleisch und Gemüse. Die Galicier füllen Ihre Pasteten mit Thunfisch aus dem Atlantik, Käse, Lammfleisch oder mit Meeresfrüchten.

### 4. Es muss nicht immer heiß sein

Ihr könnt die kleinen Pasteten auch kalt genießen.

### 5. Als Mitbringsel

Wenn Ihr das nächste mal eingeladen seid, bring doch Empanadas mit. Da man nicht sehen kann welche Füllung sie haben, ist es eine tolle Überraschung.