



hr1-DOLCE VITA

**Nicole Capote**

## **Croquetas des pescado aus dem „Rincón Español“**

### **ZUTATEN**

1 – 2 Seezungenfilets  
2 Knoblauchzehen (fein gewürfelt)  
1 Zwiebel (fein gewürfelt)  
2 – 3 EL Mehl  
Olivenöl  
1/ 4 Tasse Vollmilch  
1/ 2 Tasse Paniermehl  
1 – 2 Eier  
2 l Frittieröl  
1 Prise Salz

### **ZUBEREITUNG**

Fisch kochen und mit einer Gabel zerkleinern. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch hinzugeben und goldgelb anschwitzen. Dann die Fischmasse unterziehen. Mehl und Salz hinzufügen. Alle Zutaten sorgfältig miteinander vermengen. Dann so viel Milch unterrühren, bis eine homogene, nicht zu flüssige Masse entsteht.

Die Krokettenmasse in einen Behälter umfüllen, etwas andrücken und abdecken. Gut abkühlen lassen. Gerne auch im Kühlschrank einen Tag ruhen lassen.

Kroketten aus der Kühlung nehmen und die Masse zu kleinen, ovalen Bällchen (Krokettenform) rollen. Paniermehl und aufgeschlagene Eier in je einem flachen Teller oder in eine Aluschale füllen. Die Fisch-Kroketten rundherum in der Eimasse und dann in Paniermehl wälzen.

Einen hohen Topf etwa bis zu Hälfte mit Frittieröl füllen und erhitzen. Die Kroketten ausbacken, bis sie eine schöne, goldgelbe Farbe bekommen. Am einfachsten lassen sich die Kroketten in einer Fritteuse ausbacken. Mit einem Schaumlöffel einzeln herausnehmen und auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen, dann möglichst warm servieren.