

Rezept für den Oktober:

„japanische Kartoffelkroketten und Hokkaido-Kürbis-Kroketten“



●Zutaten für *Hokkaido*-Kürbis Kroketten (8 Stück)

ca. 400g *Hokkaido*-Kürbis

Niku-Soboro

100g Hackfleisch (Rind-, Schweine-, Geflügelfleisch je nach Geschmack.)

1EL Sojasauce

1El Sake

1EL Zucker

1 Prise Salz und Pfeffer

Zucker je nach Geschmack

Koromo (Überzug)

3EL Mehl (Typ 405)

ein Ei

1El Wasser

ca. 40-45g *Panko* (Paniermehl)

●Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Mikrowelle oder im Kochtopf weich kochen.
2. Den eingeweichten Kürbis abgießen, in eine Schüssel legen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Alle Zutaten für *Niku-Soboro* in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist.
4. Das Kürbis-Mus und das *Niku-Soboro* mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In 8 Stücke teilen und zu Kugeln formen.
5. Mehl, Ei und Wasser zu *Koromo* mischen.
6. Die Kürbis-Fleisch-Kugeln im *Koromo* wenden, bis alle Seiten vollständig damit bedeckt sind. Dann mit Paniermehl gleichmäßig bestreuen.
7. In Öl bei 180°C frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit Sauce oder Sojasauce nach Geschmack servieren.

●Zutaten für japanische Krokette (8 Stück)

300g Kartoffeln

Niku-Soboro

100g Hackfleisch (Rind-, Schweine-, Geflügelfleisch je nach Geschmack.)

1EL Sojasauce

1EL Sake

1EL Zucker

1 Prise Salz und Pfeffer

Zucker je nach Geschmack

Koromo (Überzug)

3EL Mehl (Typ 405)

ein Ei

1EL Wasser

ca. 40-45g *Panko* (Paniermehl)

●Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen (um Schmutz und Sand zu entfernen) und in Wasser kochen.
2. Die gekochten Kartoffeln pellen, danach mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.
3. Alle Zutaten für *Niku-Soboro* in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Dann fertiges *Niku-Soboro* und den Kartoffelbrei mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In 8 Stücke teilen und zu Kugeln formen.
5. Mehl, Ei und Wasser zu *Komoro* mischen.

6. Die Kartoffel-Fleisch-Kugeln im *Koromo* wenden, bis alle Seiten vollständig damit bedeckt sind. Dann mit Paniermehl gleichmäßig bestreuen.
7. In Öl bei 180°C frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit Sauce oder Sojasauce nach Geschmack servieren.

(Speise: Frau NIWA Mikiko, offizielle Köchin der Generalkonsulin)