



# Schinken Croquetas mit Krautsalat & Dip

## *Zubereitung*

1. Den Schinken in kleine Würfel teilen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und das Mehl hinzufügen. Das Mehl unter Rühren 1 Minute anschwitzen und nach und nach unter Rühren die Milch hinzufügen.
2. Alles zu einem dicklichen Brei einkochen, der sich leicht vom Pfannenboden löst. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Schinken hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig für 2-3 Stunden im Kühlschrank kühlen.
3. Für den Krautsalat Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und mit Apfelessig, Sonnenblumenöl, Zucker und einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Den Salat 2-3 Minuten mit den Händen durchkneten bis er zusammenfällt. Bis zum Servieren beiseitestellen.
4. Für den Dip Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie mit Joghurt, Zitronensaft und -schalenabrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl auf einem zweiten Teller verteilen. Aus dem Teig mit einem Esslöffel 16 Portion Teig abteilen und zu Kugeln rollen. Die Kugeln erst durchs Ei und dann durch das Paniermehl ziehen.
6. Sonnenblumenöl erhitzen und die Croquetas darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Krautsalat und Dip servieren.

## *Zutaten*

### *Für 4 Personen*

- 150 g Mühlen Schinken Geräuchert
- 45 g Butter
- 35 g Mehl (Type 405)
- 350 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier (M)
- 100 g Paniermehl
- ½ Spitzkohl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Zucker
- ½ Bund krause Petersilie
- 200 g griechischer Joghurt
- ½ Zitrone
- Sonnenblumenöl zum Frittieren

## *Nährwerte pro Portion*

1.684 kJ (402 kcal)  
23 g Eiweiß  
24 g Fett  
31 g Kohlenhydrate

## *Zubereitungszeit*

ca. 4 Stunden (inkl. Ruhezeit)