Anime-Food: Korokke von Mankanshoku

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Animes, die japanischen Zeichentrickfilme, sind beliebt. Nicht zuletzt auch, weil darin sehr viele japanische Leckereien gezeigt werden, die schon gezeichnet himmlisch aussehen. Thibaud Villanova hat ein ganzes Kochbuch gemacht, darüber, wie man die Köstlichkeiten in der Realität umsetzt („Oishii – Das Anime-Kochbuch“, EMF Verlag, 25 Euro). Sehr witzig, ein tolles Geschenk für Anime-Freunde. Wir zeigen ein Rezept für Korokke, also Kroketten, wie sie die Mama von Anime-Mädchen Mankanshoku macht. Die Serie muss man nicht kennen, um das Rezept zu mögen. Praktisch: Man kann Reste aus dem Kühlschrank aufbrauchen.



Zutaten — **Portionen: 4**

6	dicke Kartoffeln (mehlig kochend)
1,5 Liter	Bratöl & 2 Eier
Je 1	Frühlingszwiebel & Knoblauchzehe
1/2 Bund	Petersilie & 1/2 Dose Sardinen in Öl
3	Champignons und 4 Garnelen
50 g	Edamame (vorgegart)
Etwas	Sojasauce & Salz
80 g	Kartoffelstärke & 140 g Panko-Paniermehl



Zubereitung: So wird’s gemacht

- **Kartoffeln** waschen und putzen, in einen Kochtopf geben. Mit 2 Litern Wasser bedecken, Salz hinzufügen und 20 Minuten kochen.
- Für die Füllung **Frühlingszwiebel** und **Petersilie** waschen und fein hacken. **Champignons** putzen und hacken. Gräten der **Sardinen** entfernen, zerkleinern.
- **Knoblauch** schälen, hacken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. **Knoblauch** und die **Hälfte der gehackten Petersilie** hineingeben und 1½ Minuten dünsten.
- **Garnelen** hinzufügen, mit **Sojasauce** ablöschen. Garnelen 1 Minute garen, bis sie rötlich sind. Vom Herd nehmen, Darm entfernen, das Fleisch grob hacken. Mit Bratsaft zur Seite stellen.
- **Kartoffeln** abgießen, pellen. Mit Kartoffelpresse oder Gabel zu Püree verarbeiten.
- **Frühlingszwiebeln** und die restliche **Petersilie** untermischen.
- **Kartoffelmasse** auf drei Schalen aufteilen. Die Masse in der ersten Schale mit **Sardinen** mischen, die in der zweiten mit **Knoblauch-Soja-Shrimps** und in der dritten mit den **Champignons** und **Edamame** (man kann auch Erbsen nehmen).
- Drei Schalen bereitstellen. In der ersten **Eier** mit **Salz** verquirlen, in die zweite **Kartoffelstärke**, in die dritte **Panko** geben.
- Das Öl in einen hohen, schweren Topf gießen, auf 170 Grad erhitzen. Die Temperatur überprüfen.
- Hände mit etwas **Mehl** bestäuben, 2 EL von der Korokke-Masse abnehmen. Zwischen den Handflächen zu Krokette formen, in **Kartoffelstärke**, im **verquirlten Ei** und im **Panko** wälzen, dann nochmal im **Ei** und den **Semmelbröseln**. Kroketten auf einen Teller legen.
- Wenn das **Öl** heiß ist, Kroketten für 2 Minuten frittieren, bis sie goldgelb sind. Mit Schaumkelle herausnehmen, sofort auf Küchenpapier legen. Fett von der Oberfläche auch abtupfen.
- Dazu passen Salat & Chilisauce

Fotos: Edition Michael Fischer/ Nicolas Lobbestaël iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Die wunderbare Welt der Kroketten

Ja, es gibt gesünderes Essen als frittierte „Klötze“ aus Fleisch, Kartoffeln oder Soße. Aber man isst das ja auch nicht immer und sie sind einfach in jeder Variante ausgesprochen lecker. Kein Wunder, dass es sie in so vielen Varianten gibt.

- **Deutschland:** Bei uns sind vor allem die klassischen Kartoffelkroketten als Beilage beliebt. Passen zu fast allem, meist nicht selbst gemacht, sondern als TK-Produkt frittiert oder aufgebacken. Kommen ursprünglich aus Frankreich.
- **Niederlande:** Hier werden Kroketten mit Fleisch geliebt, Rundvleeskroket oder auch Bitterballen (Foto). Es gibt auch Varianten mit Kalb, Gulasch, Gemüse oder Käse.



- **Spanien:** Als Tapas sind Kroketten hier beliebt, aber nicht auf Kartoffel-Basis, sondern aus dicker Bechamelsauce, die mit Schinken, Käse oder Garnelen verfeinert wird.
- **Portugal:** Kartoffel-Stockfisch-Kroketten (Bolinhos de Bacalhau) sind dort echtes Soul Food.
- **Asien:** In Südostasien gibt es u. a. Kroketten aus Garnelen, mit Erdnusssauce und Fisch. Japanische Korokkes gibt es in allen Füllungsvarianten. Am 9. Oktober ist übrigens Weltkrokettentag.