



# Croquetas de Jamón

Zeit gesamt  
🕒 2h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 40min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Schwierig



## Zutaten

für 4 Portionen

Butter	6 EL
Olivenöl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	120 g
Milch	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Serranoschinken	50 g
Manchego	50 g
Paniermehl	150 g
Eier	2 St.
Frittieröl	1 L

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, Spieße

1. In einem Topf Butter und Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. 90 g Mehl nach und nach zugeben und glatt rühren. Milch zugeben und aufkochen lassen. Dabei gut rühren, damit keine Klumpen entstehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Serranoschinken in kleine Würfel schneiden. Manchegokäse grob reiben. Käse und Schinken unter die Bechamelmasse heben und abkühlen lassen. Anschließend für ca. 2 Std. im Kühlschrank auskühlen lassen.
3. In einen tiefen Teller Paniermehl geben. In einem weiteren tiefen Teller Eier verrühren und in einen dritten tiefen Teller 3 EL Mehl geben. Hände mit Mehl bestäuben. Aus der abgekühlten Bechamelmasse ca. 2 cm dicke kleine Rollen formen. Kroketten zunächst in Mehl wenden. Anschließend durch das Ei ziehen und in Paniermehl wenden.
4. In einem Topf Öl auf höchster Stufe erhitzen. Kroketten portionsweise in das heiße Öl geben und ca. 2 Min. kross frittieren. Kroketten aus dem Öl nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Immer nur 2–3 Kroketten gleichzeitig frittieren, sonst kühlt das Öl zu schnell ab und die Kroketten werden nicht knusprig.

Ob das Öl die richtige Temperatur hat, kannst du mit einem Holzlöffel oder Stäbchen überprüfen, das du ins heiße Fett hältst. Die Temperatur ist optimal (ca. 170 °C), wenn am Holz kleine Bläschen aufsteigen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	31 g