



# Korokke aus dem Ofen

für 4 Portionen | 60 Minuten

Korokke sind typisch japanische Kroketteen und eine beliebte Zwischenmahlzeit oder Beilage! Diese vegetarische Variante mit Sojagranulat und Zwiebeln wird im Backofen gebacken und nicht (wie beim Original) frittiert. Damit sind sie gesünder, einfacher zuzubereiten und eine perfekte Idee für die nächste Party oder ein gemütliches Picknick.

## Zubereitung:

1. Zutaten für die vegetarische Korokke auf dem Ofen bereitlegen.
2. Die Kartoffeln schälen und in Drittel oder Hälften schneiden. Dann in einen großen Topf geben und so viel gesalzenes Wasser hinzufügen, bis die Kartoffeln bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln weich garen (etwa 15 Minuten).
3. Während die Kartoffeln kochen, das Sojagranulat je nach Anleitung auf der Verpackung einweichen bzw. vorbereiten.
4. Zusätzlich das Panko mit 2 EL Öl mischen, in eine nicht-geölte Pfanne geben und einige Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
5. Sobald die Kartoffeln weich gekocht sind, durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Die Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer weich zu einer Masse stampfen.
6. Jetzt die Zwiebel klein hacken, in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebeln darin circa 2 Minuten anbraten. Dann das abgetropfte Sojagranulat hinzufügen und circa 5 Minuten mitbraten.
7. Nun die Zwiebel-Soja-Mischung zu den gestampften Kartoffeln geben, mit Pfeffer würzen und gut vermischen, sodass alles gleichmäßig verteilt ist.
8. Wenn die Mischung handwarm ist, den Grundteig mit den Händen zu ovalen Küchlein formen.
9. Jetzt die Panade (Mehl, Eier, Panko) vorbereiten!
10. Die Küchlein werden nach und nach in Weizenmehl, gequirlten Eiern und dem gerösteten Panko gewendet. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier legen.
11. Zum Schluss die Korokke im vorgeheizten Backofen bei Umluft bei 180 Grad für 30 Minuten backen.
12. Noch warm mit einer Sauce deiner Wahl servieren. Fertig – Itadakimasu!

## Zutaten:

Für die Kroketteen:

- 500 g Kartoffeln
- 100 g Sojagranulat (alternativ: Hackfleisch)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Wasser

Für die Panade:

- 50 g Mehl (zum Beispiel Weizen)
- 3 Ei
- 250 g Panko
- 2 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)

Plus:

- etwas Tonkatsu Sauce



1mal1japan  
1mal1japan.de