



## Holländische Kroketten (lactosefrei)

### Ingredienten

- 1 750 g Rindfleisch
- 2 175 g Kartoffelstock Pulver (M-Budget ist Lactosefrei)
- 3 250 g Margarine
- 4 0.5 l Milch (Lactosefrei)
- 5 1 Bund Schnittlauch
- 6 1 Bund Petersilie
- 7 1 EL Sojasauce
- 8 1 Boullion Würfel
- 9 Salz 10 3 Eier 11 100 g Mehl

### So geht es

- 1 Fleisch durchbraten, klein zupfen und in eine Schale tun
- 2 Bouillon Tablette in etwas warmes Wasser auflösen, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden, die Margarine Schmelzen
- 3 Der Kartoffelstock nach Packungsanleitung in eine Pfanne zubereiten, Boullion, Milch, Schnittlauch, Petersilie, Margarine und Fleisch dazu geben und kräftig umrühren bis eine gleichmässige Masse entsteht. Ist die Masse zu dick, Milch begeben, ist die Masse zu dünn, Mehl begeben, Die Masse muss so dick sein, wie man sich das innere der Krokette wünscht.
- 4 Die Masse auf ein Schneidbrett verteilen und mehrere Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- 5 Eier in ein Teller geben und losklopfen. Paniermehl in ein Teller geben.
- 6 Die Kroketten formen, durch das Paniermehl rollen, durch die Eier rollen und wieder durch das Paniermehl rollen.
- 7 Am besten die Kroketten Tiefgefrieren.
- 8 Die Kroketten Frittieren bis sie schön braun sind.