



# Glutenfreie Hühnchen-Walnuss-Kroketten



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                |          |                              |        |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie:       | 265 kcal | Fett:                        | 11,6 g |
| Eiweiß:        | 14,5 g   | Davon gesättigte Fettsäuren: | 2,85 g |
| Kohlenhydrate: | 26,2 g   | ungesättigte Fettsäuren:     | 8,2 g  |

## Zubereitung:

1. Das gebratene Hähnchen in sehr kleine Stücke zerkleinern. Beiseitestellen.
2. Eine Bratpfanne auf den Herd stellen, um die Béchamelsauce zuzubereiten. Zwei bis drei Esslöffel Olivenöl hineingeben und, wenn das Öl heiß ist, den Esslöffel Mehl hinzufügen und ein paar Minuten lang rösten, bis es eine goldene Farbe annimmt und sich gut mit dem Öl verbunden hat.
3. Nach und nach etwas warme Milch zufügen (sie kann auch vorher ein wenig erwärmt werden) und kräftig rühren, damit die sich bildenden Klumpen beim Verquirlen aufbrechen. Bei mittlerer Hitzeiterrühren, bis eine helle Soße entstanden ist. Nach und nach mehr Milch hinzufügen, wenn die Sauce eindickt (nicht übertreiben, sonst wird sie zu flüssig und die Kroketten lassen sich nicht formen). Es ist besser, die Milch hinzuzufügen, wenn die Sauce eindickt, und sie etwa 10 Minuten lang kochen zu lassen.
4. Sobald die Masse eine homogene Konsistenz wie ein Pudding hat, vom Herd nehmen und abkühlen lassen (beim Abkühlen dickt sie noch ein wenig ein). Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen.
5. Wenn sie abgekühlt ist, die Béchamelsoße mit dem zerkleinerten Hühnchen und den gehackten Walnüssen mischen. Abdecken und in den Kühlschrank stellen.
6. Nach der Wartezeit den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mithilfe eines Esslöffels Portionen des Teigs nehmen und die Kroketten formen. Jede Krokette in verquirltem Ei und Paniermehl wälzen und auf einen Teller mit saugfähigem Papier legen.
7. Sobald der gesamte Teig verarbeitet ist, die Kroketten erneut mit Semmelbrösel bestreuen, damit sie knusprig werden und nicht durchweichen.
8. Reichlich Öl in eine Bratpfanne geben und bei hoher Hitze erwärmen. Wenn das Öl sehr heiß ist, jeweils 3 bis 4 Kroketten auf einmal backen, damit das Öl nicht abkühlt. Von allen Seiten anbraten, so dass sie gleichmäßig gebräunt sind und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen.

## Zutaten für 8 Portionen :

- 250 g gebratene Hühnerbrust
- 60 g glutenfreies Hafermehl
- 2 EL Olivenöl
- 850 ml Milch oder eine pflanzliche Alternative
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 1 Prise Salz
- $\frac{1}{4}$  TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  TL Muskatnuss
- 1 mittleres Ei
- Glutenfreie Semmelbrösel