

## Safran-Perlgraupen-Kroketten mit Allgäuer Emmentaler



### Fleischlose Fastenküche

Nach den närrischen Faschingstagen ist leichte Kost angesagt. Ganz auf Genuss muss nicht verzichtet werden, verleiht doch der heimische Emmentaler unserem Fastengericht eine köstlich deftige Note.

Statt Perlgraupen können auch kleine Riebele verwendet werden. Wer will, schneidet noch feine Kräuter in die Krokettenmasse. Knoblauch wäre auch noch ein kräftiger Aromakick.

Hier die heutige Rezeptur für "**Safran-Perlgraupen-Kroketten mit Allgäuer Emmentaler**":

### Zutaten

- 150 g Perlgraupen
- 400-450 ml Gemüsebrühe
- 150 ml trockener Weißwein (z.B. Riesling)
- 1 Zwiebel
- 1/2 Tl Safranfäden
- 100 g Allgäuer Emmentaler
- 3 EL Butter
- 3 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, grob gehackt
- Salz & Pfeffer
- 200 g Semmelbrösel (plus 2 EL Extra)
- 3 Eier
- 1 Liter Frittieröl
- Extra: Salat und Dressing zum Servieren

## Zubereitung

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Butter in einem Topf 2 Minuten anbraten. Die Perlgraupen zugeben und rührend weitere 2 Minuten anbraten (mittlere Hitze). Anschließend mit Wein ablöschen, sodass der Reis bedeckt ist. Rührend 3 Minuten kochen, bis der Wein fast verdampft ist. Nun Brühe zugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Die Safranfäden in 50 ml heißes Wasser geben. Wenn die Perlgraupen die Brühe aufgenommen haben, das Safranwasser und die Kerne zugeben.

Die Perlgraupen ca. 20 Minuten garen. Danach den Topf beiseitestellen.

Den Käse fein reiben und unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles erkalten lassen.

Wenn die Perlgraupen kalt sind, 2 EL Semmelbrösel einrühren. Aus der Masse Bällchen (ca. 70-80 g) formen. Tipp: Hände vorher mit Wasser befeuchten.

Die Bällchen erst in verquirlten Eiern, dann in Semmelbröseln wälzen. Diesen Vorgang wiederholen.

Jeweils 4-5 Krokette in heißem Öl goldbraun frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf Salat servieren.