

Auberginen-Cordons-bleus

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

1 grosse **Aubergine**

längs in 8 ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, Abschnitte in Würfeli schneiden, zugedeckt beiseite stellen

Olivenöl zum Braten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Auberginenscheiben portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen. Hitze reduzieren

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Auberginenscheiben würzen, auf ein Backpapier legen. Hitze reduzieren

Füllung

1 Esslöffel **Olivenöl**

in derselben Pfanne warm werden lassen

**beiseite gestellte
Auberginenwürfeli**

1 **Zwiebel**, in feinen Streifen

2 **Knoblauchzehen**, gepresst

alles ca. 5 Min. dämpfen

3 Esslöffel **Wasser**

1 Esslöffel **Thymianblättchen**

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles beigegeben, weiterdämpfen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, in einer Schüssel etwas abkühlen. Pfanne ausreiben

80 g **Appenzeller**, grob gerieben

unter die Auberginenwürfeli mischen. Füllung auf 4 Auberginenscheiben verteilen, restliche Auberginenscheiben darauflegen, gut andrücken

2 Esslöffel **Mehl**

in einen flachen Teller geben

2 **Eier**

in einem tiefen Teller verklopfen

120 g **Paniermehl**

in einen flachen Teller geben

Olivenöl zum Braten

Panieren: Gefüllte Auberginenscheiben portionenweise sorgfältig im Mehl wenden, überschüssiges Mehl mit einem Backpinsel entfernen, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

Braten: Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 2 Auberginen-Cordons-bleus bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. goldgelb braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Restliche Cordonsbleus gleich braten.

Pro Person: 17 g Fett, 14 g Eiweiss, 29 g Kohlenhydrate, 1363 kJ (326 kcal)

