



Wenn man im März durch die Wälder streift, kann man den Bärlauch schon von Weitem riechen. Jetzt, vor dem Blühen, hat er sein intensivstes Aroma. Doch Vorsicht: Bärlauchblätter sehen den giftigen Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen sehr ähnlich. Beim Pflücken die Blätter deshalb zuerst leicht zwischen den Fingern verreiben; nur der Bärlauch entfaltet den unverkennbaren Knoblauchduft. Bärlauchblätter sind während der Saison auch in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich.

Bärlauch-Cordon-bleu

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4 Kalbsplätzli

(z. B. Eckstück; je ca. 150g), vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten, flach geklopft

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

100g Emmentaler

16 Bärlauchblätter

4 Tranchen Schinken

(ca. 100g)

3 Esslöffel Mehl

100g Paniermehl

2 Eier

1 Esslöffel Bärlauch, fein gehackt

Bratbutter zum Braten

Pro Person: 16g Fett, 53g Eiweiss, 23g Kohlenhydrate, 1892 kJ (453 kcal)



1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Plätzli aufklappen, beidseitig würzen. Käse in Scheiben schneiden.



2. Bärlauch auf den Plätzli auslegen. Schinken und Käse darauflegen, mit Zahnstochern verschliessen.



3. Mehl und Paniermehl je in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verknöpfen, Bärlauch beigeben.



4. Cordons bleus im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken.



5. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Cordons bleus portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. braten.

