

Sendung: Ratgeber
Datum: 7. Februar 2007
Sendezeit: 11.10 Uhr
Redaktion: Myriam Zumbühl

KÜCHENKLASSIKER NEU ENTDECKT: DAS CORDON BLEU

Es passt als Hauptmahlzeit ausgezeichnet zu einem frischen Kopfsalat mit etwas gehacktem Schnittlauch. Als Beilage eignen sich gedämpfte Apfelschnitzchen oder ein Apfelmus. Das hilft auch beim Verdauen!

* * *

Grundrezept

4 Kalbsplätzli, je ca. 160g (am Besten vom Metzger zum Füllen aufschneiden lassen)

8 Tranchen Schinken

4 Scheiben mittelreifer Gruyère (je ca. 50g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Mehl

2 Eier, verklopft

Paniermehl (z.B. aus drei Weggli vom Vortag, im Standmixer fein gemahlen)

Butter und Olivenöl, zum Braten

1 Biozitrone, in Schnitzen

Eingeschnittene Plätzli nach Belieben aufklappen und zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel mit einem Pfannenboden oder einem Fleischklopfer flach klopfen. Das Fleisch sollte aber nicht dünner als 2 mm sein.

Die Gruyèrescheiben in 2 Schinkentranchen einpacken, damit der Käse beim Braten nicht ausläuft.

Die Käsepäckchen ins eingeschnittene Plätzli füllen und das Fleisch zum Verschliessen gut andrücken. Ev. mit einem Holzspiesschen verschliessen.

Zum Panieren das Mehl, die verklopften Eier und das Paniermehl je in einen grossen Teller geben. Plätzli im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, danach im Ei und abschliessend im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken.

Ofen auf 60 Grad vorheizen.

In einer grossen Bratpfanne Butter und Olivenöl heiss werden lassen. Cordon Bleu bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten, bis der Käse im Innern geschmolzen ist. Ueberschüssiges Fett mit einem Haushaltspapier abtupfen und Cordons Bleus im Ofen warm stellen. Dabei die Ofentür mit einer Holzgabel einen Spalt weit offen halten. So bleiben die Cordons Bleus bis zum Servieren knusprig.

Mit einem Schnitt Zitrone servieren.

* * *

Varianten

*Cordons Bleus können auch mit Pouletbrüstchen, mit Fleischkäse oder Schweinsplätzli gemacht werden.

*Das Paniermehl kann mit frischem Thymian oder etwas geriebenem Parmesankäse verfeinert werden.

*Das Cordon Bleu wird etwas würziger, wenn die Fleisch-Innenseiten vor dem Füllen mit etwas Senf bestrichen werden. Die Zugabe von einem Salbeiblatt oder frischem Thymian verfeinert den eingepackten Käse.

*Auch mit dem Käse kann variiert werden: Anstatt Gruyère kann auch Appenzeller oder Fontina-Käse verwendet werden.

* * *