

Cordon bleu



Zubereitungszeit

25 Minuten + ca. 15 Minuten braten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 1050 kcal

Eiweiss: 66 g

Fett: 61 g

Kohlenhydrate: 57 g

Tipps zu diesem Rezept

- Kalbs-Cordon-bleu: Mit Kalbshuft oder Kalbsnierstück zubereiten. Dieses vom Metzger im Schmetterlingsschnitt aufschneiden lassen.
- Paniermehl selbst gemacht: Brotresten klein schneiden und bei 50 °C im Ofen vollständig trocknen. Mit dem Cutter fein zerkleinern.
- Dazu passt: Salat oder Gemüse.

Zutaten

4	Schweisschnitzel vom Hals à ca. 120 g
8 Tranchen	Beinschinken
300 g	Greyerzer
	Salz
	Pfeffer
2	Eier
100 g	Weissmehl
200 g	Paniermehl
2 dl	Öl
120 g	Butter
2	Zitronen

Zubereitung

1. Schnitzel einzeln zwischen Metzgerpapier oder in einem Tiefkühlbeutel flach klopfen. Je 2 Tranchen Schinken zerzupfen und gleichmässig so auf das Fleisch verteilen, dass ein Rand frei bleibt. Käse in dünne Scheiben schneiden. Jeweils auf eine Schnitzelhälfte geben, andere Hälfte darüber klappen. Ränder gut aneinander drücken. Fleisch salzen und pfeffern.
2. Eier in einem Suppenteller verquirlen. Mehl und Paniermehl separat in Suppentellern bereitstellen. Schnitzel zuerst beidseitig im Mehl wenden. Darauf achten, dass keine Stelle frei bleibt. Den Rand nochmals zusammendrücken. Schnitzel durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken.
3. Öl und Butter in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Cordons bleus unter zeitweiligem Wenden langsam je nach Dicke 10–15 Minuten braten. Sobald die Panade goldbraun ist und ein bisschen Füllung herausquillt, aus der Pfanne heben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit einer halben Zitrone servieren.