

## Cordon bleu in Haferpanade

Für 4 Personen

**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**Bratbutter**  
**120 g Kichererbsensprossen**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**4 Kalbsplätzli** flach geklopft,  
à ca. 120 g  
**4 Scheiben Rohschinken**  
**4 Zweige Petersilie** glatt  
**6–8 EL Haferflocken**  
**Mehl** zum Bestäuben  
**1 Ei**  
**200 g Kefen** frisch  
**1 TL Zucker**  
**0,5 dl Wasser**  
**1 Bio-Zitrone**

**1** Frühlingszwiebeln klein schneiden. In wenig Bratbutter 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. 80 g Sprossen kurz mitdünsten. Salzen, pfeffern. Auskühlen lassen. Kalbsplätzli mit Rohschinken belegen. Kaltes Gemüse darauf verteilen. Rohschinken darüber schlagen. Plätzli über den Rohschinken falten.

**2** Petersilie hacken. Mit den Haferflocken mischen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig mit Mehl bestäuben. Abklopfen. Ei aufschlagen. Das Fleisch darin wenden. Mit Haferflocken panieren.

**3** Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Cordon bleu bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Minuten goldbraun braten. Gleichzeitig Kefen mit wenig Bratbutter, Zucker und Wasser garen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist und die Kefen glänzen. Salzen, pfeffern. Kefen auf vorgewärmten Tellern verteilen. Cordon bleu kurz auf Küchenpapier abtropfen. Aufschneiden, auf den Kefen anrichten. Mit Zitronenschnitt und restlichen Sprossen garnieren.

**Mehr über Sprossen s. S. 15.**

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss,  
16 g Fett, 26 g Kohlenhydrate,  
1700 kJ/400 kcal

