

Cordon bleu mit Nuss-Käse-Füllung

SCHNELL

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Nuss-Käse-Füllung

100 g Blauschimmelkäse

(z. B. Gorgonzola, Roquefort,
Danablue)

1 Esslöffel Portwein oder Milch

1 Esslöffel Paniermehl

100 g Baumnusskerne, fein
gehackt

Pfeffer aus der Mühle

Käse mit einer Gabel fein zerdrücken. Portwein, Paniermehl und $\frac{2}{3}$ der Nüsse darunter mischen, würzen. Restliche Nüsse für die Panade beiseite stellen.

Cordon bleu

4 Tranchen Vorderschinken

4 Schweinsplätzli (je ca. 125 g, z. B. Nierstück, Hals), zum Füllen vom Metzger aufschneiden lassen

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

wenig Mehl

1 Ei, verklöpft

50 g Paniermehl

Bratbutter zum Braten

Füllung auf die Mitte der Schinken-tranchen verteilen, Ränder darüber legen, Plätzli damit füllen, mit Zahnstochern verschliessen, würzen. Mehl, Ei und Paniermehl in je einen tiefen Teller geben, restliche Nüsse mit dem Paniermehl mischen. Plätzli im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade sehr gut andrücken. Cordon bleu in der heissen Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Min. braten.

Dazu passt: Rosenkohl.

Pro Person: 30 g Fett, 45 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 2204 kJ (526 kcal)

DIE SNACK - IDEE

Geröstete Honig-Nüsse

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

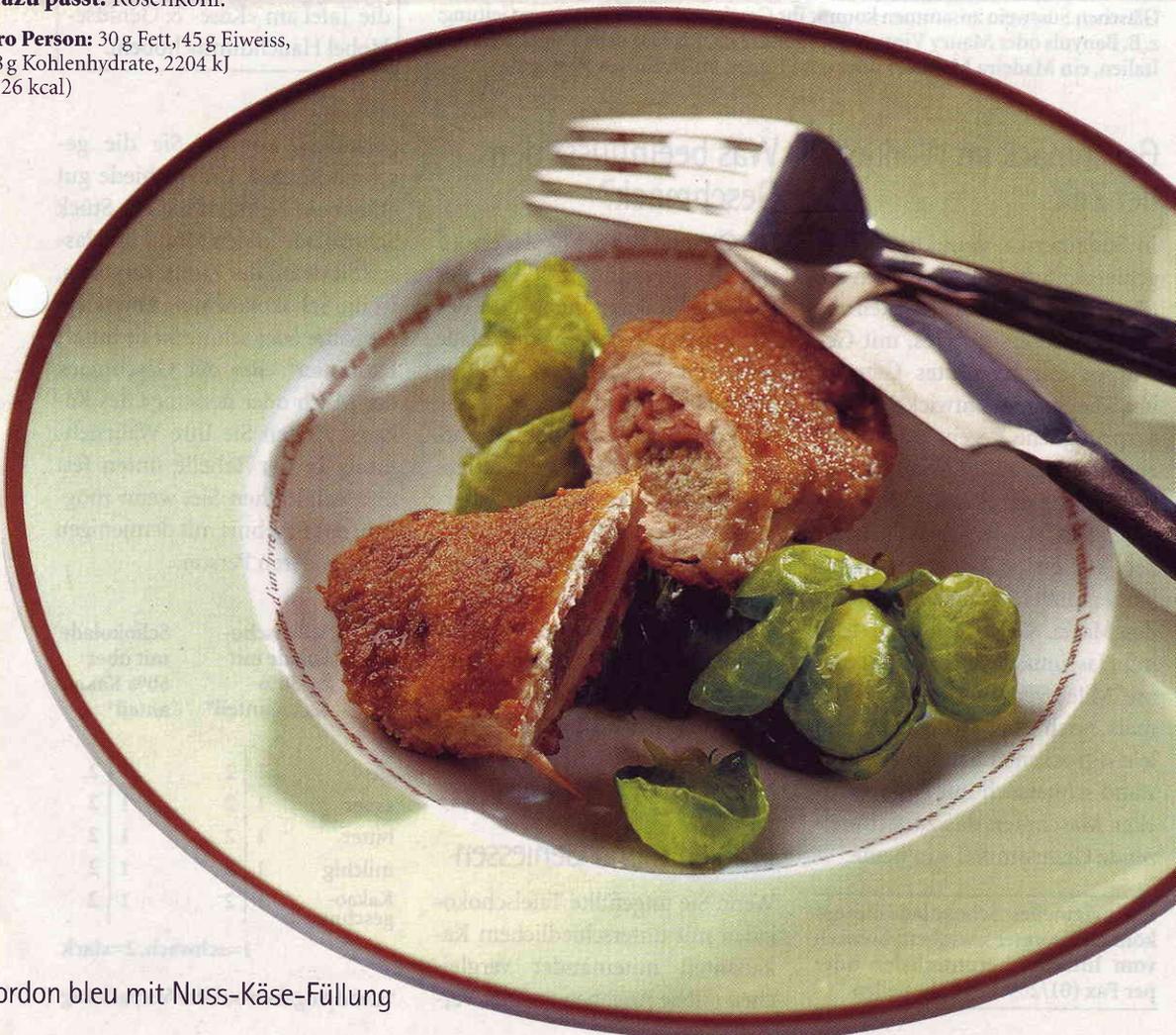
50 g heller Honig

½ Teelöffel Salz

150 g Pekan-Nüsse

Honig in einem Pfünnchen erwärmen, Salz darunter rühren. Nüsse in eine kleine Schüssel geben, Honig darüber giessen, gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Rösten: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Nüsse mit einer Gabel nochmals mit dem abgetropften Honig mischen, voneinander lösen, auf dem Papier auskühlen.



Cordon bleu mit Nuss-Käse-Füllung