

Cordon bleu mit Chicorée, Pfefferkäse und Apfel

Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 810 kcal

Eiweiss: 46 g

Fett: 44 g

Kohlenhydrate: 57 g

Zutaten für 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel für Cordons bleus à 120 g
Salz
Pfeffer

2 Eier
100 g Weismehl
200 g Paniermehl
2 dl Öl, z. B. Erdnussöl
120 g Butter

Füllung

100 g roter Chicorée
100 g Pfefferkäse, z. B. Belio-Pfefferkäse
1 kleiner Apfel à ca. 120 g
Pfeffer



Zubereitung

1. Für die Füllung Chicorée längs halbieren, Strunk entfernen. Blätter in 5 mm breite Streifen schneiden. Käse in dünne Scheiben schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfel in dünne Schnitze schneiden. Schnitzel einzeln zwischen Metzgerpapier oder in einem Tiefkühlbeutel flach klopfen. Füllung auf die Schnitzel verteilen und pfeffern. Schnitzel zusammenklappen. Ränder gut aneinanderdrücken. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
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 Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Cordons bleus unter zeitweiligem Wenden langsam je nach Dicke ca. 10 Minuten braten. Sobald die Panade goldbraun ist und ein bisschen Füllung herausquillt, aus der Pfanne heben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.