

Cordon bleu mit Coppa, Wirz und Mozzarella



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 850 kcal

Eiweiss: 54 g

Fett: 46 g

Kohlenhydrate: 54 g

Zutaten für 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel für Cordons bleus à 120 g

2 Eier

100 g Weissmehl

200 g Paniermehl

2 dl Öl, z. B. Erdnussöl

120 g Butter

Füllung:

80 g Wirz

Salz

180 g Mozzarella

12 Tranchen Coppa, ca. 60 g

Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Füllung Wirzblätter in 2 cm breite Stücke schneiden. In wenig Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken, abgiessen und abtropfen lassen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Schnitzel einzeln zwischen Metzgerpapier oder in einem Tiefkühlbeutel flach klopfen. Coppa, Wirz und Mozzarella 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 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.