

Poulet-Cordons-bleus

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

4 **Pouletbrüstli** (je ca. 150 g)

vom Metzger aufschneiden lassen oder von der Längsseite her fast ganz durchschneiden, sodass sie sich zu Plätzli aufklappen lassen. Evtl. flach klopfen (siehe rechts unten)

4 Tranchen **Schinken**

4 Scheiben **Gruyère** (je ca. 30 g)

je eine Tranche Schinken und ein Stück Käse auf die Pouletbrüstli legen, zuklappen, mit Zahnstochern verschliessen

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen

2 Esslöffel **Mehl**

in einen flachen Teller geben

1 **Ei**

in einem tiefen Teller verknöpfen

80 g **Paniermehl**

in einen flachen Teller geben

Panieren: Poulet im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade sehr gut andrücken.

Bratbutter zum Braten

in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Cordons bleus bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten

Pro Person: 16 g Fett, 54 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 1811 kJ (433 kcal)



Cordons bleus mit Ricotta und Kräutern

Pouletbrüstli aufschneiden und evtl. flach klopfen wie oben. Schinken und Gruyère weglassen. Für die Füllung: 100 g Ricotta, 3 Esslöffel geriebenen Parmesan und 1 Knoblauchzehe, gepresst, mit Basilikum, Oregano und Petersilie, fein geschnitten (je 1 Esslöffel), gut mischen. Pouletbrüstli füllen, panieren und braten wie oben.



Flach klopfen: Pouletbrüstli mit der flachen Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen sorgfältig und gleichmässig mit einem Fleischhammer daraufklopfen oder zwischen Klarsichtfolie legen und mit dem Boden einer Pfanne flach klopfen.