

Steirisches Cordon bleu

Für 4 Personen

4 Schweinsschnitzel vom Eckstück à 140 g, dünn geklopft
2 Eier zum Wenden
Mehl zum Wenden
4 EL Erdnussöl zum Ausbacken
4 Zitronenscheiben

FÜLLUNG:

2 EL Kürbiskerne
je 3 Zweige Bohnenkraut, Thymian und Majoran
100 g Hüttenkäse
100 g Topfen (Magerquark)
1 EL Kürbiskernöl
1 Ei
80 g Semmelbrösel (Paniermehl)
50 g geräucherter Bauchspeck
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Füllung Kürbiskerne hacken. Ohne Fett rösten. Kräuter hacken. 1 EL Kürbiskerne und 2 EL Kräuter beiseite stellen. Rest mit Hüttenkäse, Topfen, Öl, Ei und 1 EL Semmelbrösel mischen. Speck klein schneiden. Knusprig braten, Knoblauch dazupressen. Beides mit der Quarkmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Beiseite gestellte Kräuter und Kürbiskerne mit restlichen Semmelbröseln mischen. Eier verquirlen. Schweinsschnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je $\frac{1}{4}$ der Füllung auf eine Schnitzelhälfte geben, andere Hälfte darüber klappen. Ränder festdrücken. Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wenden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Schnitzel bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Petersilienkartoffeln und einen saisonalen Blattsalat an Kernölsauche dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 48 g Eiweiß,
 18 g Fett, 22 g Kohlenhydrate,
 1850 kJ/450 kcal

