

Kochen

Cordon bleu mit Feigen-Käse-Füllung

Feigen und Käse, das ist sowieso eine wunderbare Kombination. Warum also nicht beides in einem Cordon bleu vereinen?

EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEARM

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **10 MIN**

VORBEREITUNGSZEIT **25 MIN**



ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN

4 grosse dünne Kalbsschnitzel, je ca. 125 g

4 kleine oder 2 grosse Feigen

2-3 Zweige Thymian

4 grosse dünn geschnittene Tranchen Rohschinken

80 g Mascarpone-Gorgonzola

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Ei

1 Esslöffel Milch

50 g Mehl

120 g Paniermehl **hausgemacht oder vom Bäcker**

4 Esslöffel Bratbutter

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

NÄHRWERT

Pro Portion

45 g Eiweiss

36 g Fett

38 g Kohlenhydrate

659 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Die Kalbsschnitzel zwischen Klarsichtfolie mit dem Fleischklopfen noch etwas dünner klopfen.
- 2** Den Stielansatz der Feigen entfernen. Die Feigen in Scheiben schneiden. Den Thymian abzupfen und hacken.
- 3** Den Rohschinken auf die Arbeitsfläche legen. Auf dem unteren Teil der Scheiben den MascarponeGorgonzola verteilen, darauf die Feigenscheiben und den Thymian geben. Alles mit Pfeffer würzen. Die Rohschinkenscheiben zu Päckchen aufrollen und diese jeweils auf ein Schnitzel geben. Die Fleischscheiben zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken (z.B. mit dem Rücken eines Messers). Die Cordons bleus auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** In einem tiefen Teller das Ei mit der Milch verquirlen. In zwei weiteren Tellern das Mehl und das Paniermehl bereitstellen. Die Cordons bleus zuerst im Mehl wenden und dieses leicht abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen, dabei die Panade leicht andrücken.
- 5** In einer Bratpfanne die Bratbutter mit dem Öl kräftig erhitzen. Die Cordons bleus darin bei Mittelhitze auf jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Die Cordons bleus zum Abtropfen kurz auf Küchenpapier geben. Dann auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.