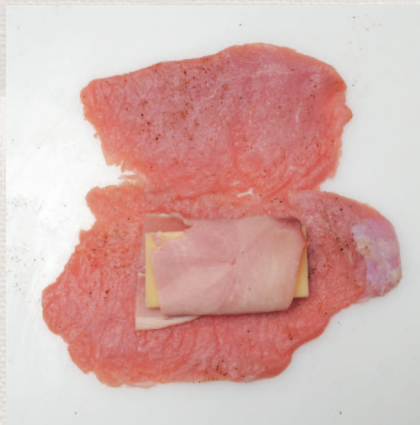


Schritt für Schritt zum Cordon bleu

Mmmh, was für ein Anblick, wenn der geschmolzene Käse aus dem heissen, üppig gefüllten Cordon bleu läuft ... Nur wenige Zutaten, etwas Zeit und ein paar Handgriffe sind nötig, um diesen Klassiker auf den Tisch zu bringen.



1 Schnitzel flach auf Klarsichtfolie auslegen, mit Klarsichtfolie belegen und mit dem Wallholz 2–3 mm dünn walzen oder mit dem Fleischklopper flach klopfen. Klarsichtfolie entfernen, Fleisch innen und aussen würzen.



2 Je eine Käsescheibe mit einer Schinken-tranche umwickeln, auf die untere Schnitzelhälfte legen. Rundum sollte ein 2–3 cm breiter Rand frei bleiben.



3 Zweite Schnitzelhälfte darüberlegen, Ränder gut zusammendrücken und die Luft hinausdrücken.



4 Panade: Mehl, Paniermehl und Ei je in einen Teller geben.



5 Kurz vor dem Braten Schnitzel zuerst im Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen. Dann im Ei und anschliessend im Paniermehl wenden, gut andrücken.



6 Cordon bleus bei mittlerer Hitze in genügend Bratbutter beidseitig je 4–5 Minuten knusprig braten.

FOTOS: RUTH KÜNG; STYLING: IRÈNE DE GIACOMO



Cordon bleu

Für 4 Personen

Klarsichtfolie

Wallholz oder Fleischklopfer

4 Kalbsschnitzel, je ca. 100 g,
vom Metzger zum Füllen
aufgeschnitten

ca. 120 g Käse, z. B. Gruyère AOC oder
Appenzeller, in Scheiben von
4x9 cm geschnitten

4 Tranchen Schinken, ca. 150 g

Panade:

2–3 EL Mehl

100 g Paniermehl

1 Ei, verquirlt

Bratbutter oder Bratcrème

Tipps

- Cordon bleus können kurz im auf 60–80 °C vorgeheizten Ofen, bei leicht geöffneter Ofentür, warm gestellt werden.
- Mit Zitronenscheiben servieren.
- Ei mit etwas Milch verquirlen für die Panade.

INFOS

Vorbereiten: Fleisch ca. 30 Minuten
vor dem Braten aus dem Kühlschrank
nehmen

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion: Energie 405 kcal
Eiweiss 42 g, Fett 16 g, Kohlenhydrate 23 g



Ein Rezept-Video zu Cordon bleu
gibt es unter www.lemenu.ch

Haben Sie Fragen, Probleme oder ein kulinarisches Anliegen?

Wir sind für Sie da:
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 59
rezeptberatung@lemenu.ch

Weitere Schritt-für-Schritt-Anleitungen
unter www.lemenu.ch/gewusstwie