Poulet-Cordon-bleu mit Blumenkohlsalat und Wedges

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
4 Scheiben	Hinterschinken vom Schweizer Schwein
100 g	Gruyère-Käse, in 4 Scheiben geschnitten
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Eier
50 g	Mehl
150 g	Paniermehl
800 g	Süsskartoffeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl
1	Blumenkohl
3 EL	Apfelessig
3 EL	Wasser
3 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Senf
1 Bund	Schnittlauch
1	hart gekochtes Ei
100 g	Bratbutter
4 Scheiben	Bio-Zitrone zum Servieren (gewaschen)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

999	kcal
59 g	Eiweiss
70 g	Kohlenhydrate
52 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Wer lieber milden Käse mag, wählt einen Rahmkäse oder ein «Mutschli» anstelle vom rezenten Gruyère.

Zubereitung

1. Pouletbrüstli mittig waagrecht so tief einschneiden, dass sie sich gut aufklappen lassen. Wer sich dies nicht selbst traut, lässt den Schmetterlingsschnitt vom Metzger machen. Aufgeklappte Fleischtaschen zwischen Klarsichtfolie etwas dünner klopfen.

2 Käse in die Schinkenscheiben einwickeln und die Päckli jeweils auf die eine Hälfte der aufgeklappten Brüstli legen und mit der zweiten Hälfte decken. Die Ränder gut festdrücken. Die Poulet-Cordons-bleus mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl ebenfalls auf je einen weiteren Teller verteilen. Nun die gefüllten Pouletbrüstli zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

4 Backofen auf 160 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 180 °C) vorheizen.

5 Süsskartoffeln schälen, in Schnitze schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mischen. Süsskartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Wedges im heissen Ofen auf der mittleren Rille 45 Minuten backen.

6 Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen und diese 10 Minuten im Salzwasser garen. Dann abschütten und abtropfen lassen.

7 Essig, Wasser, Öl, Senf sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ei schälen und hacken. Gegarten Blumenkohl mit Dressing, Schnittlauch und Ei mischen.

8 In einer Bratpfanne Bratbutter auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Butter flüssig ist, Cordons bleus hineingeben, nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten fertigbraten. Cordons bleus auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Blumenkohlsalat, Süsskartoffeln und Zitronenschnitzen servieren.