

Kalbs-Cordon bleu in Haselnuss-Panade



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Plätzli vom Schweizer Kalb (à ca. 150 g, in der Metzgerei für Cordon bleu vorbereiten lassen)
- 4 Tranchen** Hinterschinken vom Schweizer Schwein
- 4 Tranchen** Gruyère (à ca. 25 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 120 g** gemahlene Haselnüsse
- 1** Bio-Orange, Schale
- 40 g** Paniermehl
- 1** Ei
- 3 TL** Mehl
- 2 EL** Milch
- 3 EL** Bratbutter

Nährwerte

1 Portion (ohne Broccoli und Teigwaren) enthält ca.:

- 630** kcal
- 55 g** Eiweiss
- 13 g** Kohlenhydrate
- 39 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Strenge Schweizer Richtlinien.

Die Schweiz hat eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt.

Zubereitung

- 1** Jedes Kalbsplätzli mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen und zusammenklappen. Ränder gut andrücken. Plätzli salzen und pfeffern.
- 2** Haselnüsse mit der Orangenschale und dem Paniermehl mischen und auf einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen und mit dem Mehl sowie der Milch mischen.
- 3** Plätzli zuerst in der Ei-Mischung und dann in der Haselnusspanade wenden. Panade gut andrücken.

4

Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Plätzli darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Sofort servieren.

Dazu passen in Orangensaft gedünsteter Broccoli und Teigwaren.