Kalbs-Cordon bleu in Haselnuss-Panade

Meine Wahl.

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.