Cordon bleu mit Country Fries

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h
Aktivzeit: 1 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Cordon bleu

4	Plätzli vom Schweizer Kalb
4 Scheiben	Hinterschinken vom Schweizer Schwein
80 g	Käse, z.B. Gruyère, in 4 Scheiben geschnitten
70 g	Weissmehl
3	Eier, verrührt
80 g	Paniermehl
100 g	Bratbutter
1	Bio-Zitrone, in 4 Schnitze geschnitten
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Country Fries

600 g	Kartoffeln für Pommes frites, in Schnitzen
3 EL	Öl
	Salz

Salat

Salat, nach Belieben
Öl
Aceto balsamico
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

940	kcal
49 g	Eiweiss
55 g	Kohlenhydrate
54 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Der feine Unterschied: Tierhaltung.

Die Schweiz tut viel fürs Tierwohl. Wir haben freiwillige Programme wie BTS und RAUS für eine naturnahe Haltung und eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt, das unter anderem die Fütterung und den Medikamenteneinsatz regelt.

Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C Umluft oder 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Für die Füllung je eine Käse- auf eine Schinkenscheibe legen und kompakte Päckchen formen.

3. Plätzli einzeln in einen Gefrierbeutel legen. Dann mit einer Pfanne klopfen und streichen, bis sie 2–3 mm dick sind.

4. Plätzli so mit Schinken-Käse-Päckli belegen, dass jeweils ungefähr die Hälfte des Plätzlis frei bleibt. Cordon bleu schliessen und den Rand gut andrücken.

5. Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier und Paniermehl jeweils in einen Teller geben. Vor dem Panieren die Cordons bleus mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Cordons bleus einzeln panieren: Zuerst im Mehl wenden und abklopfen, dann komplett ins Eierbad tauchen und schliesslich mit dem Paniermehl gut zudecken und andrücken.

7. Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Schnitze schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer gut mischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 20–30 Minuten garen.

8. Pfanne mit der Bratbutter auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn die Butter heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Cordons bleus hineingeben. Der Pfannenboden muss überall gut mit Butter bedeckt sein.

9. Cordons bleus nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten, bis sie rundum schön goldbraun sind.

10. Die fertigen Cordons bleus noch ca. 5 Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

11. Salat mit Aceto balsamico, etwas Öl, Salz und Pfeffer mischen.

12. Cordons bleus beim Anrichten mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.