Cordon bleu mit Alpsteinbröckli, Gemüse und Käse

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Plätzli vom Stotzen vom Schweizer Schwein, à ca. 120 g
100 g	Alpsteinbröckli, in dünnen Scheiben
100 g	Rüebli
100 g	Lauch
100 g	Appenzeller Käse in Scheiben (1 Scheibe pro Person)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Mehl
2	Eier
2 EL	Rahm
150 g	getrocknetes, zerriebenes Weggli
6 EL	Bratbutter
2 EL	Kapern
2 Zweige	Peterli

Nährwerte

1 Portion (ohne Rüebli und Country Fries) enthält ca.:

688	kcal
65 g	Eiweiss
31 g	Kohlenhydrate
33 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Mit Bündner Einschlag

Alpsteinbröckli können gut durch Mostbröckli oder Bündnerfleisch ersetzt werden.

Zubereitung

1. Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Rüebli putzen und schälen, Lauch putzen und beides in sehr feine Streifen schneiden.

2. Plätzli aufklappen, in einen Plastikbeutel legen und mit einer Pfanne oder einem Fleischklopfer flach klopfen, bis sie ca. 2 mm dünn sind.

3 Alpsteinbröckli auf den Plätzli verteilen. Gemüsestreifen auf einer Hälfte verteilen. Je eine Käsescheibe auf je eine Hälfte der Bröckli legen. Plätzli zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Mehl und Weggli je auf einem flachen Teller verteilen. Eier mit Rahm in einem tiefen Teller verquirlen. Plätzli portionsweise erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, im Ei und dann in im zerriebenen Weggli wenden. Panade gut andrücken.

5 Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Hitze reduzieren und die Cordon bleus darin von beiden Seiten je ca. 4 Minuten goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Küchenpapier etwas trocken tupfen.

6 Kapern in Mehl wenden, gut abklopfen und in der Bratbutter 2–3 Minuten frittieren. Kurz abtropfen und mit Petersilie servieren.

Dazu passen gedünstete Rüebli mit Honig und Country Fries.