# Rinds-Cordon-bleu mit Bresaola und Frischkäse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h
Aktivzeit: 1 h
Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **4** | Plätzli vom Schweizer Rind à ca. 120 g (vom Metzger dünn geklopft) |
| **80 g** | Bresaola vom Schweizer Rind |
| **1** | Lauch |
| **20 g** | Butter |
| **150 g** | Frischkäse mit Pfeffer (z.B. Boursin) |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| **500 g** | reife Tomaten |
| **80 g** | schwarze Oliven |
| **1** | rote Zwiebel |
| **3 EL** | Olivenöl |
| **2 Zweige** | Majoran |
| **60 g** | Mehl |
| **2** | Eier |
| **80 g** | Paniermehl |
| **0.5 Bund** | Peterli |
| **0.5 Bund** | Schnittlauch |
| **100 g** | Bratbutter |
| | Zitronensaft nach Belieben |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **866** | kcal |
| **48 g** | Eiweiss |
| **35 g** | Kohlenhydrate |
| **59 g** | Fett |

enthält Gluten
enthält Laktose

### Nach allen Regeln der Knusperkunst

Cordons bleus während des Bratens ständig löffelweise mit dem heissen Bratfett begiessen und die Pfanne leicht schwenken. So gart alles schön gleichmässig und das Cordon bleu wird rundherum extra knusprig.

## Zubereitung

1 Rindsplätzli aus dem Kühlschrank nehmen. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Lauch zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten andünsten. Frischkäse zugeben, schmelzen lassen, alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2 Für den Salat Tomaten waschen und klein schneiden, Oliven halbieren, Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, Majoran darüber zupfen und beiseitestellen.

3 Plätzli ausbreiten. Auf jedes Stück einen Viertel des Bresaola geben und je einen Viertel der Lauchfüllung in die Mitte, sodass jeweils die Hälfte des Plätzli frei bleibt. Cordons bleus schliessen und die Ränder gut andrücken.

4 Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier (verquirlt) und Paniermehl in je einen Teller geben. Peterli und Schnittlauch fein hacken, zum Paniermehl geben und gut mischen. Vor dem Panieren Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Cordons bleus einzeln panieren: zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann komplett in die verquirlten Eier tauchen und im Paniermehl wenden, andrücken.

6 Pfanne mit der Bratbutter auf mittlerer Stufe erhitzen. Der Pfannenboden muss überall gut mit Butter bedeckt sein. Cordons bleus hineingeben.

7 Cordons bleus nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten, bis sie rundum schön goldbraun sind. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit dem Tomatensalat servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passen Kroketten.