Kalbs-Cordon-bleu mit getrockneten Aprikosen

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 1 h 30 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Plätzli vom Schweizer Kalb à ca. 120 g (z.B. von der Unterspälte)
4 Tranchen	Längenberger Schinken à ca. 20
1	Blumenkohl
6 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Salz
600 g	Kartoffeln
3 Zweige	Rosmarin
4 Scheiben	Gantrisch-Bergkäse à ca. 40 g
60 g	getrocknete Aprikosen
2 Zweige	Zitronenthymian
60 g	Mehl
2	Eier
50 g	Paniermehl
50 g	Baumnüsse, gemahlen
1 TL	grob gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL	Harissa
100 g	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1080	kcal
53 g	Eiweiss
57 g	Kohlenhydrate
69 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Mehr Pep in der Panade

Mit etwas frischem oder getrocknetem Thymian, beigemengt ins Paniermehl, erhält die Hülle des Cordon bleus noch mehr mediterrane Würze.

Zubereitung

Schweiz. Natürlich.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

1 Blumenkohl waschen. In kochendem Wasser 15 Minuten blanchieren. In eine flache Ofenform geben und mit der Hälfte des Olivenöls und des Zitronensafts beträufeln. Salzen. Im Ofen bei 175 °C (160 °C Umluft) ca. 50 Minuten backen. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben schneiden, Rosmarin von den Stielen zupfen, beides in eine Schüssel geben, mit Salz und restlichem Olivenöl mischen, nach 30 Minuten zum Blumenkohl in die Form geben.

2 Je eine Käsescheibe auf eine Tranche Schinken legen.

3 Plätzli einzeln in einen Gefrierbeutel legen, mit einer Pfanne auf ca. 3 mm flach klopfen.

4 Plätzli mit Käse-Schinken-Päckli belegen, sodass jeweils die Hälfte des Plätzlis frei bleibt. Aprikosen fein würfeln, Zitronenthymian abzupfen und beides auf den Cordons bleus verteilen, schliessen und Ränder gut andrücken.

5 Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier (verquirlt) und Paniermehl in je einen Teller geben. Gemahlene Baumnüsse und Pfeffer zum Paniermehl geben und gut mischen. Vor dem Panieren Cordons bleus mit Salz und Pfeffer würzen. Cordons bleus einzeln panieren.

6 Nach 50 Minuten Garzeit des Blumenkohls das Harissa darauf verteilen und 20 Minuten im Ofen backen.

7 Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Butter flüssig ist, Cordons bleus hineingeben.

8 Cordons bleus nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten braten. Herausnehmen und mit dem Blumenkohl und den Kartoffeln servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.