Schweins-Cordon-bleu aus Filet, mit Räucherschinken

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Plätzli vom Filet vom Schweizer Schwein (vom Metzger dünn aufgeschnitten und geklopft)
4 Tranchen	Räucherschinken à ca. 20 g
250 g	grüne Bohnen
1	Schalotte
3 EL	Sonnenblumenöl
260 g	weisse Bohnen aus der Dose
	Salz
	Pfeffer
1 Zweig	Rosmarin, abgezupfte Nadeln
3 EL	Himbeeressig
120 g	Himbeeren
4 Scheiben	Gruyère à ca. 20 g
4 Scheiben	Vacherin à ca. 20 g
60 g	Mehl
2	Eier
4 EL	Rahm
80 g	Paniermehl
100 g	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1030	kcal
61 g	Eiweiss
64 g	Kohlenhydrate
55 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Freiburger Special

Für einen noch einzigartigeren Geschmack empfiehlt Luca den Käse «Le Prézois» und den Räucherschinken «Jambon de la Borne» – beides Freiburger Spezialitäten.

Zubereitung

1 Plätzli aus dem Kühlschrank nehmen. Grüne Bohnen waschen, in kochendem Wasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgiessen und beiseitestellen. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte zugeben und glasig dünsten. Weisse Bohnen abspülen, mit den grünen Bohnen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Schwenken 3–4 Minuten dünsten, Rosmarin zugeben und mit Himbeeressig ablöschen, vom Herd nehmen. Himbeeren waschen und unterrühren, zur Seite stellen.

2 Für die Füllung je eine Käsescheibe Vacherin und Gruyère auf eine Tranche Schinken legen und zu kompakten Päckchen formen.

3 Plätzli ausbreiten und mit Schinken-Käse-Päckli belegen, sodass jeweils die Hälfte des Plätzli frei bleibt. Cordons bleus schliessen und die Ränder gut andrücken.

4 Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier mit Rahm verquirlt und Paniermehl je in einen Teller geben. Die Cordons bleus mit Salz und Pfeffer würzen.

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

6 Butter in einer grossen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Butter flüssig ist, Cordons bleus hineingeben. Der Pfannenboden muss überall gut mit Butter bedeckt sein.

7 Cordons bleus nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten braten, bis sie rundum schön goldbraun sind. Herausnehmen und mit dem Bohnensalat servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln. Dazu passen Pommes Allumettes.