





CORDON BLEU

 15 Minuten

 ca. 10 Minuten

 4 Portionen

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	1197
Protein	83,50 g
Fett	70,00 g
Carbs	53,25 g
Zucker	3,90 g


ZUTATEN


- 800 g Hähnchenbrust
- 4 Scheiben Bergkäse
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 8 Eier
- 8 EL Mehl
- 1 Packung Paniermehl (Panko)
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 200 ml Öl (z.B. Raps - zum Braten)


WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

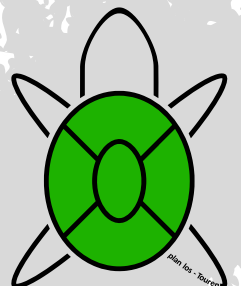
- 1 Schneidebrett
- 1 Messer
- 3 Schalen
- 1 Pfanne
- 1 Pfannenwender
- 1 Küchenzange
- 1 Gabel
- 1 Einweghandschuhe (optional)

 = Arbeitszeit

 = Koch- / Backzeit

 = Kühlzeit

 = Geh- / Ruhezeit





ZUBEREITUNG

CORDON BLEU



- tupfe die Hähnchenbrust mit Küchenpapier trocken
- schneide die Hähnchenbrust vorsichtig auf und klappe sie auf - **nicht ganz durchschneiden!**
- rolle jeweils ein Stück Bergkäse in den Schinken (dann läuft beim Braten nicht alles aus)
- klappe die Hähnchenbrust zu
- baue dir deine Panierstraße, gebe Mehl, Eier, Paniermehl jeweils in eine Schale
- würze das Ei mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und verquirle alles mit einer Gabel
- wende die Hähnchenbrust zuerst im Mehl
- ziehe sie dann durch die Schale mit dem Ei
- paniere zum Schluss die Hähnchenbrust mit dem Paniermehl
- gebe das Öl in die Pfanne und erhitze es
- brate die Hähnchenbrust von beiden Seiten knusprig im Öl
- optional: du kannst das Cordon bleu noch im Backofen durchbacken (180° Umluft - ca. 10 Minuten)

perfekt dazu schmecken Pommes, Kroketten & ein leckerer, frischer Salat

