

HÄHNCHEN CORDON BLEU MIT GRÜNEM SALAT



ZUTATEN (für 4 Portionen)

CORDON BLEU

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 200 g)
- 4 Scheiben Cheddar
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 200 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 300 g Paniermehl

SALAT

- ½ Kopf Endiviensalat
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 212 kcal
- 13 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten
(plus 30 Minuten Backzeit)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Schinken und Käse würfeln. Hähnchenbrustfilet waschen trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer waagrecht eine Tasche in jedes Filet schneiden. Crème fraîche mit Schinken und Käse vermengen und die Hähnchenbrüste damit füllen. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets erst in Mehl wenden, dann in Ei und im Paniermehl wälzen. Auf das Backblech geben und auf mittlerer Schiene 25 – 30 Minuten garen.
4. Den Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Olivenöl, Essig und Schnittlauch in einer Schüssel mixen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Salat und Tomaten zugeben und vorsichtig vermengen.
5. Das Cordon Bleu zusammen anrichten und servieren.



REISER RÄT

Italienisch wird Ihr Cordon Bleu mit Mozzarella oder Gorgonzola statt Cheddar. Das Salatdressing können Sie dann auch mit Basilikum statt Schnittlauch zubereiten.

