

## Cordon bleu

### Zutaten

Für 4 Personen

Klarsichtfolie

4 Kalbsschnitzel, z.B. Nuss, je ca. 100 g, vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten

Salz

Pfeffer

Füllung:

4 dünne Scheiben Gruyère AOP, 4x9 cm, je ca. 30 g

4 Tranchen Schinken

Panade:

2-3 EL Mehl

100 g Paniermehl

1 Ei

1 EL Milch

Bratbutter oder Bratcrème

1 Zitrone, in Spalten geschnitten



### Zubereitung

Zubereiten: 20 Minuten

Koch-/Backzeit: 8 Minuten

Auf dem Tisch in 28 Minuten

1. Die Kalbsschnitzel flach auf Klarsichtfolie auslegen, mit Klarsichtfolie belegen und mit dem Wallholz 2-3 mm dünn walzen oder mit dem Fleischklopfer flach klopfen. Klarsichtfolie entfernen, Fleisch würzen.
2. Je 1 Käsescheibe mit einer Schinken tranche umwickeln, auf die untere Schnitzelhälfte legen. Rundum sollte ein 2-3 cm breiter Rand frei bleiben. Zweite Schnitzelhälfte darüberlegen, Ränder gut zusammendrücken und die Luft hinausdrücken.
3. Für die Panade Mehl und Paniermehl je in einen Teller geben. Ei mit Milch verquirlen, in einen Teller geben.
4. Kurz vor dem Braten das Fleisch zuerst im Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen. Dann im Ei und anschliessend im Paniermehl wenden, gut andrücken.
5. Cordons bleus portionenweise bei mittlerer Hitze in genügend Bratbutter beidseitig je 4-5 Minuten knusprig braten. Mit Zitronenspalten servieren. Bei Bedarf kurz im auf 60-80°C vorgeheizten Ofen, mit leicht geöffneter Ofentür, warm stellen.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 416 kcal, 42g Eiweiss, 16g Fett, 25g Kohlenhydrate.