



Kürbis-Cordon-bleu

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4 Schweinsplätzli

(z. B. Stotzen; je ca. 150 g),
vom Metzger zum Füllen auf-
geschnitten, flach geklopft

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

100 g Kürbis (z. B. Muscade),
grob gerieben

100 g Bergkäse (z. B. Bio Schwyzer
Bergkäse von Coop), grob
gerieben

4 Tranchen Schinken

(ca. 100 g)

3 Esslöffel Mehl

160 g Kürbiskerne, grob gehackt

1 Ei

Bratbutter zum Braten

1. Plätzli aufklappen, beidseitig würzen. Kürbis und Käse in einer Schüssel mischen. Masse längs in die Mitte der Schinkentranchen verteilen, satt einrollen. Je eine Schinkenrolle längs auf ein Plätzli legen, mit Zahnstochern verschliessen.

2. Mehl und Kürbiskerne je in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Cordons bleus im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in den Kernen wenden. Panade gut andrücken.

3. Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Cordons bleus beidseitig je ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen.

Dazu passt: Risotto.

Pro Person: 35 g Fett, 58 g Eiweiss,
12 g Kohlenhydrate, 2479 kJ (593 kcal)