

Sommer-Cordon-bleu mit Mozzarella

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

150 g Mozzarella
150 g gemischtes Gemüse,
z. B. Karotten und Fenchel
Paprika, Salz, Pfeffer aus der
Mühle
½ TL getrockneter Oregano
4 Kalbs- oder Schweinsschnitzel
à ca. 100 g, vom Metzger dünn
geschnitten
1 Ei
1 EL Mehl
100 g Paniermehl
HOLL-Rapsöl zum Braten

1. Mozzarella und Gemüse an der Röstiraffel reiben. Alles mischen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

2. Schnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen. Käsemasse darauf verteilen und ausstreichen. Schnitzel einrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Ei verquirlen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischrollen mit Mehl bestäuben. Erst im Ei, dann im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken. Cordon bleus im Öl bei mittlerer Hitze rundum 5–7 Minuten braten. Dazu Salat servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
Pro Person ca. 36 g Eiweiss, 24 g Fett,
22 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal

30
MINUTEN

