Italienisches Cordon bleu

Zubereiten: ca. 25 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Plätzli à ca. 125 g, vom Schweizer Kalb , vom Metzger zum Füllen schneiden und flach klopfen lassen
- 4 TL Pesto rosso
- 4 grosse Tranchen Rohschinken
- 4 Scheiben Gorgonzola à ca. 60 g
- 8 grüne, entkernte Oliven, in feine Ringe geschnitten
- ca. 12 frische Oreganoblättchen
- Etwas schwarzer Pfeffer
- 50 g Mehl
- 1 Ei, verklopft
- 100 g Paniermehl
- Öl zum Braten
- 1 Tomate, in Schnitze geschnitten
- 4 Zweiglein Oregano zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Plätzli innen mit Pesto rosso bestreichen. Mit Rohschinken, Gorgonzola, Olivenringen und Oreganoblättchen belegen, zusammenklappen und mit Pfeffer würzen.

2. Mehl, Ei und Paniermehl auf je einen flachen Teller geben.

3. Die Plätzli zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Die Panade gut andrücken.

4. Die Cordon bleu in reichlich heissem Öl leicht schwimmend bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten. Anrichten, mit Tomatenschnitzen und Oregano garnieren und sofort servieren.

Beilagen

Dazu passen gebratene Kartoffeln und Salat.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

- 680 kcal
- 50 g Eiweiss
- 28 g Kohlenhydrate

40 g Fett
(ohne Kartoffeln und Salat)