

# Cordon bleu von Hähnchen-Brust, Parma-Schinken, Käse

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	2 Scheiben Parma-Schinken	200 g grüne Bandnudeln
100 g Frischkäse	1 Ei	2 EL Mehl
5 EL Sesamkörner	1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl	3 Strauchtomaten	1 Bund Majoran
1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineingeben. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Bandnudeln darin garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, der Länge nach einschneiden und aufklappen. Auf das Fleisch Frischhaltefolie legen und die Filets flachklopfen. Den Majoran und die Petersilie zupfen und die Petersilie fein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen, pressen und mit dem Frischkäse vermengen. Die Hähnchenbrustfilets mit je einer Scheibe Parma-Schinken belegen und den Frischkäse gleichmäßig darauf verteilen. Ein paar Majoranblätter und gehackte Petersilie drüberstreuen, die Seiten der Geflügelbrust wieder darüber legen und mit Zahnstochern fixieren. Das Ei trennen, das Eigelb verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrustfilets im Mehl wenden, anschließend durch das Eigelb ziehen und zum Schluss im Sesam wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend im Ofen für 15 Minuten garen. Die Schalotte und die zweite Knoblauchzehe abziehen. Beides fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, mit kaltem abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten anschließend in kleine Würfel schneiden. Den Majoran, die Petersilie, den Rosmarin und das Basilikum abzupfen und ein paar Kräuterblätter zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken und zusammen mit den Tomatenwürfeln in die Pfanne mit den Knoblauch- und Schalottenwürfeln geben. Alles für zehn Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und das Fleisch und die Teller aus dem Ofen nehmen. Das Cordon-bleu mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Oliver Rokitta am 31. März 2010