

Cordon bleu mit buntem Gemüse

Für zwei Personen

Für das Cordon Bleu:

2 Kalbssteaks à 200 g	2 Scheiben Kochschinken	1 Zitrone
2 Eier	200 g schmelzender Käse	200 g Paniermehl
4 EL Butterschmalz		

Für das bunte Gemüse:

100 g Bacon	200 g Bohnen	1 kleiner Blumenkohl
2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Bohnenkraut
1 Ei	1 TL Knoblauchsatz	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. In das Fleisch eine Tasche schneiden und im Anschluss würzen. Den Käse in Streifen schneiden und in den Schinken einwickeln. Das Fleisch damit füllen. Eine Panierstraße aus aufgeschlagenen Eiern und Paniermehl vorbereiten. Das Fleisch nun zuerst in Ei und danach im Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Danach im 90 Grad heißen Ofen warm stellen. Für das bunte Gemüse die Bohnen mit Bohnenkraut und drei Röschen vom Blumenkohl bissfest garen. Den Blumenkohl ebenfalls im 90 Grad heißen Ofen warmstellen, die Bohnen in Speck einrollen. Danach die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit Knoblauchsatz würzen. Die Tomaten auf ein Rost legen und für zehn Minuten im zweiten Backofen garen. In der Zwischenzeit die Zitrone für die Dekoration in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl im Anschluss mit etwas Paniermehl garnieren. Das Gemüse und das Cordon Bleu auf Tellern anrichten. Mit jeweils einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Elsbeth Rodel am 30. Oktober 2014