

Cordon bleu mit Gemüse-Curry

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

2 Kalbsfilets	2 Scheiben Kochschinken	50 g Appenzeller
1-2 Eier	Butterschmalz	Panko
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Curry:

$\frac{1}{2}$ Brokkoli	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Limette, Saft
1 Stange Zitronengras	200 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ EL Currypulver
$\frac{1}{2}$ EL Togarashi	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeeren

Für das Cordon bleu:

Die Kalbsfilets mit einem Gefrierbeutel abdecken und platt klopfen, bis sie ca. 5 mm dick sind. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und Appenzeller auf die Größe der Schnitzel zuschneiden, dann damit belegen. Cordon bleus zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko bereitstellen und die Cordon bleus darin vorsichtig panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Cordon bleus darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ein Cordon bleu sollten Sie immer frisch zubereiten. Wird es vorbereitet und bleibt länger stehen, dann geht das im Kochschinken enthaltene Pökelsalz in das Kalbfleisch über. Das Kalbfleisch wird quasi mitgepökelt und erhält eine rötliche Färbung.

Für das Curry:

Currypulver und Togarashi anschwitzen. Zitronengras der Länge nach halbieren und etwas anklöppeln. Zu den Gewürzen in den Topf geben und mitschwitzen. Dann Kokosmilch angießen und etwas einreduzieren lassen.

Brokkoli und Blumenkohl portionieren. Beides in einen Topf geben, einen Deckel auflegen und das Gemüse im eigenen Saft garen lassen. Nach einigen Minuten einen Schuss Öl zufügen. Kurz vor dem Servieren die Gewürz-Kokosmilch abseihen und zum Gemüse geben. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Cordon bleu mit Preiselbeeren garnieren.

Björn Freitag am 05. April 2024