

Cordon bleu mit Linsen-Gemüse

Für das Fleisch:

4 dicke Kalbsschnitzel	4 Sch. aromatischer Käse	2 Sch. gekochter Schinken
2 Eier	50 g Mehl	100 g Semmelbrösel
1 EL Sahne	Salz, Pfeffer	4 EL Butterschmalz
Olivenöl		

Für das Linsengemüse:

200 g gelbe Linsen	1 mittelgroße Zucchini	1 rote Spitzpaprika
2 Schalotten	2 Tomaten	100 ml Gemüsebrühe
Zitronensaft	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
Chilipulver, Olivenöl		

Für das Fleisch:

In die Schnitzel tiefe Taschen schneiden. Das Fleisch innen und außen salzen und pfeffern.

In die Taschen je 1 Scheibe Käse und 0.5 Scheibe Schinken füllen. Die Öffnung mit Rouladen-
nadeln oder Holzspießen verschließen.

Mehl, Semmelbrösel und aufgeschlagene Eier auf je einen tiefen Teller geben. Die Eier verquirlen
und etwas angeschlagene Sahne hinzufügen. Die gefüllten Fleischscheiben zuerst in Mehl, dann
in der Eiermasse und zum Schluss in den Bröseln wenden.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten und panierten Fleischstücke
darin bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten goldbraun ausbacken.

Für das Linsengemüse:

Linsen in leicht gesalzenem Kochwasser 15 Minuten garen. Sie sollten gar, aber noch leicht biss-
fest sein. Die Linsen gut abtropfen lassen.

Zutaten für das Linsengemüse Zucchini und Paprika säubern und in kleine Würfel schneiden.
Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen. Tomaten vierteln, Strunk sowie Kerngehäuse
entfernen und das Tomatenfleisch würfeln. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Paprika und Zuc-
chiniwürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und das Gemüse kurz
bissfest garen. Linsen und Tomaten dazugeben, alles gut vermengen und erwärmen. Die Pe-
tersilie unterheben und alles mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum
Cordon bleu servieren.

Rainer Sass am 25. Juni 2023