

Cordon Bleu mit Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

Fleisch:

4 dicke Kalbsschnitzel	4 Scheiben Taleggio	2 Scheiben Kochschinken
2 Eier	50 g Mehl	100 g Semmelbrösel
1 EL Sahne	Pfeffer, Salz	3-4 EL Butterschmalz
Olivenöl		

Linsengemüse:

200 g gelbe Tellerlinsen	1 mittelgroße Zucchini	1rote Spitzpaprika
2 Schalotten	2 Tomaten	0,1 l Gemüsebrühe
Zitronensaft	1Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
Chilipulver, Olivenöl		

In die Schnitzel oder Kalbsrückenscheiben tiefe Taschen schneiden. Das Fleisch innen und außen salzen und pfeffern. In die Taschen je 1 Scheibe Käse und $\frac{1}{2}$ Scheibe Schinken füllen. Die Öffnung mit Rouladennadeln 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 in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten goldbraun ausbacken.

Linsengemüse:

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

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

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Paprika und Zucchiniwürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und das Gemüse kurz bissfest garen.

Linsen und Tomaten dazugeben, alles gut vermengen und erwärmen. Die Petersilie unterheben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Cordon Bleu auf Teller legen und mit dem Linsengemüse servieren.

Rainer Sass am 14. Juli 2018