

Rezept

Auberginen-Cordon-bleu mit Spinat-Bohnen-Gemüse

Ein Rezept von Auberginen-Cordon-bleu mit Spinat-Bohnen-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Aubergine	Salz
60 g getrocknete Soft-Tomaten	100 g Schafskäse light (Feta, 9 % Fett)
300 g Spinat	1 Knoblauchzehe
1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	40 g Vollkorn-Semmelbrösel
20 g Vollkorn-Weizenmehl	1 Ei (M)
2 EL Rapsöl	Pfeffer
1 TL getrocknete Minze (ersatzweise getrockneter Thymian)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 19 g F, 34 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, schälen, die Längsseiten abschneiden und fein würfeln. Die restliche Aubergine längs in zwei dicke Scheiben schneiden und salzen.
2. Die getrockneten Tomaten fein würfeln, den Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken. Beides miteinander vermischen. Den Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und kleiner schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und jede Scheibe von der Seite her weit ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Die Auberginenscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten je 1-2 Min. anbraten. Dann aufklappen und die Innenseiten ebenfalls 2 Min. braten. Die Auberginenscheiben aus der Pfanne auf einen Teller heben.
4. Semmelbrösel und Mehl jeweils auf einem flachen Teller verteilen. Das Ei in einen tiefen Teller aufschlagen, salzen, pfeffern und mit einer Gabel verquirlen.
5. Die Tomaten-Feta-Masse auf jeweils eine Hälfte der Auberginenscheiben setzen. Die freien Hälften darüberklappen und jedes Cordon bleu mit 2 Zahnstochern an den offenen Rändern verschließen. Cordons bleus nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, das Ganze noch mal wiederholen und die Panade mit den Händen vorsichtig andrücken.
6. In einer beschichteten Pfanne 1 ½ EL Öl erhitzen und die Cordons bleus darin bei mittlerer bis großer Hitze auf beiden Seiten je ca. 3 Min. braten, bis die Panade goldbraun ist. Cordons bleus zugedeckt warm halten.

7. In einer Pfanne mit Deckel das restliche Öl (½ EL) erhitzen und den Knoblauch sowie die Auberginenwürfel darin andünsten. Spinat hinzufügen und bei großer Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. Die Bohnen unterheben und miterhitzen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Minze abschmecken. Cordon bleu mit dem Spinat-Bohnen-Gemüse auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.