Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargelsalat

Ein Rezept von Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargelsalat, am 06.06.2025

Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets (à 140 g)
2 Scheiben	gekochter Schinken
6 Stangen	Spargel
100 g	Crème fraîche
	Saft und Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitrone
2 Scheiben	Bergkäse
2	Eier
1/2 Bund	Schnittlauch
2 EL	Milch

Außerdem

Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Weizenmehl	Paniermehl
Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 441 kcal, 26 g F, 44 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Mit einem scharfen Messer in jedes Hähnchenfilet quer eine tiefe Tasche schneiden. Das Filet innen und außen salzen und pfeffern und je 1 Käse- und 1 Schinkenscheibe in die Tasche füllen.

2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Die Cordons bleus im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend im Paniermehl wenden.

3. Das Rapsöl in einer Pfanne schwach erhitzen und die Cordons bleus darin auf beiden Seiten in etwa 5 Minuten goldbraun braten.

4. Inzwischen den Spargel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in Stifte schneiden. Crème fraîche, Milch, Zitronensaft und -abrieb und 1⁄2 TL Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Spargel und Schnittlauchstifte mit dem Dressing vermengen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Spargelsalat auf zwei Teller verteilen, die Cordons bleus auf Küchenpapier abtropfen lassen, quer halbieren und auf dem Spargelsalat anrichten.