

Rezept

Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargelsalat

Ein Rezept von Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargelsalat, am 25.07.2024

Zutaten

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

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 Cordon bleu im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend im Paniermehl wenden.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne schwach erhitzen und die Cordon bleu 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 Cordon bleu auf Küchenpapier abtropfen lassen, quer halbieren und auf dem Spargelsalat anrichten.