

Cordon bleu mit Linsengemüse

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 4 dickere (aus der Oberschale) Kalbsschnitzel
- alternativ: Kalbsrücken
- 4 Scheiben Taleggio
- alternativ: anderer aromatischer Käse
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Eier
- 50 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 1 EL Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Butterschmalz
- etwas Olivenöl

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 Rouladennadeln oder Holzspießeln 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.

Zutaten für das Linsengemüse:

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

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. 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 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 alles mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Cordon

bleu servieren.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 25.06.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen