

POULET-TILSITER- CORDONBLEU

mit mariniertem
Frühlingsgemüse

Für 4 Personen

KochLust

Für das Fleisch:

- 🍗 4 Pouletbrüstchen (längs aufgeschnitten)
- 🍋 Zitronensaft
- 🧂 Salz, Pfeffer, Paprika
- Zitronensaft mit den Gewürzen vermischen und die Pouletbrüstchen damit würzen.

Für die Füllung:

- 🍖 4–8 Tranchen Rohschinken
- 🧀 4–8 Stück Tilsiter mild-aromatisch
- Tilsiter in die Rohschinkentranchen einwickeln.
- Die gefüllten Schinkenpäckchen in die aufgeschnittenen Pouletbrüstchen legen und die Taschen mit Zahnstochern verschliessen.

Panieren:

- 🥞 2 EL Mehl (in einen Teller geben)
- 🥚 1 Ei (verquirlen, in einen Teller geben)
- 🍞 4 EL Paniermehl (in einen weiteren Teller geben)
- Gefüllte Pouletbrüstchen nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden, sodass sie rundum gut umhüllt sind.

Braten:

- 🌿 Reichlich Öl
- Öl in einer Bratpfanne erhitzen.
- Die Cordon Bleus bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten mindestens 10 Minuten goldbraun braten, bis das Fleisch durchgegart ist.

Aussen knusprig, innen herrlich cremig – perfekt mit einem frischen Salat oder knusprigen Kartoffeln! ✨