Mediterranes Cordon bleu mit Tomatenreis



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Pastinaken	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Schweineschnitzel	600 g
Salz	
Öl	8 EL
Langkornreis	300 g
Zucker	
Tomatenmark	70 g
Wasser	700 ml
Mozzarella	250 g
Serranoschinken	140 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	6 EL
Paniermehl	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne

1. Karotten und Pastinaken schälen, Enden entfernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und weiße und grüne Teile getrennt voneinander schräg in Ringe schneiden. Schnitzel abwaschen, trocken tupfen und salzen.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Reis, Gemüse, 1 EL Zucker und weiße Teile der Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark und ½ TL Salz unterrühren und mit 700 ml heißem Wasser auffüllen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. Anschließend vom Herd nehmen, beiseitestellen und zugedeckt weitere ca. 10 Min. ruhen lassen.

3. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden. Die Mozzarellascheiben mit je 1 Scheibe Serranoschinken umwickeln, übrigen Schinken und Mozzarella fein würfeln. Schweine-Schnitzel ausbreiten und mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Schnitzel mit jeweils 1 Mozzarella-Schinken belegen, zuklappen und mit Zahnstochern fixieren.

4. 3 tiefe Teller bereitstellen: Im ersten Teller das Ei verquirlen, auf den zweiten Teller Mehl geben und das Paniermehl auf dem dritten Teller verteilen. In einer Pfanne 6 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

5. Die gefüllten Schnitzel zuerst rundherum mit Mehl bestäuben, dann durch das Ei ziehen und zuletzt rundherum im Paniermehl wälzen und andrücken. Anschließend in der Pfanne ca. 3–5 Min. goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden, sodass die Cordon

bleus gleichmäßig Farbe annehmen. Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch weitere ca. 5 Min. zugedeckt ruhen lassen.

6. Grüne Frühlingszwiebeln, gewürfelten Mozzarella und Schinken unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsereis und Cordon bleus auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1256 kcal
Kohlenhydrate	134 g
Eiweiß	77 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	45 g