Glutenfreies Cordon bleu

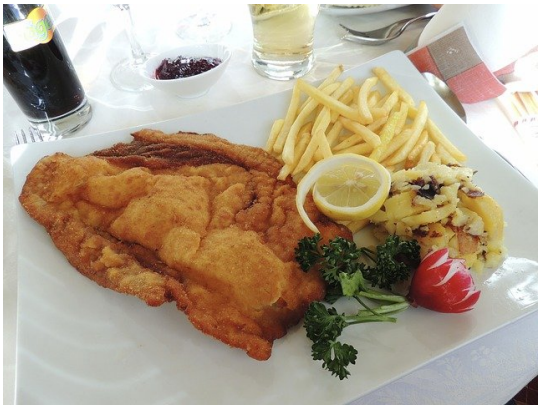
Menschen, die an Zöliakie leiden, müssen auf gutes Essen nicht verzichten. Das Rezept für glutenfreies Cordon bleu beispielsweise ist ganz einfach zuzubereiten und richtig lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

2 Stk.	Schweinerückensteaks
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Scheiben	Käse (laktosefreien)
2 Scheiben	Schinken
1 Stk.	Ei
150 g	Mehl (glutenfreies)
100 g	Semmelbrösel (glutenfreie)
	Butterfett (zum Ausbacken)

Zubereitung

1. Für glutenfreies Cordon bleu die Schweinerückensteaks abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Salzen und pfeffern. In die Steaks eine Tasche schneiden und diese mit jeweils einer Scheibe Käse und Schinken füllen.

2. Ei verquirlen. Die gefüllten Steaks in Mehl wenden, dann in Ei tunken und zuletzt rundherum in den Semmelbröseln wälzen. Die Panade leicht andrücken.

3. Butterfett in einer Pfanne erhitzen und die Cordon bleus darin von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, evtl. überschüssiges Fett mit Küchenpapier abtupfen, dann anrichten und servieren.

Tipp

Als Beilage für glutenfreies Cordon bleu schmecken Pommes, Rösti oder Bratkartoffel und ein grüner Blattsalat.