

Zucchini-Cordon Bleu

Zur Sommerzeit braucht es nicht immer Fleisch sein. Das leckere Zucchini-Cordon Bleu ist nach diesem Rezept eine gute Alternative für die Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

300 g	Zucchini
50 g	Emmentaler
2 Scheiben	Schinken
1 EL	Mehl
0.5 Stk.	Eier
4 EL	Semmelbrösel
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Butterschmalz (oder Rapsöl zum Braten)

Zubereitung

1. Für das Zucchini-Cordon Bleu möglichst großgewachsene Zucchini verwenden, die der Länge nach in zentimeterdicke Scheiben geschnitten und dann halbiert werden können. Das Gemüsefleisch auf Küchenkrepp auslegen, damit etwas Flüssigkeit entzogen wird.
2. Für die Panade wie bei einem Schnitzel drei Schüsseln mit Mehl, zerschlagenen Eiern und Semmelbröseln vorbereiten.
3. Die Käse- und Kochschinkenscheiben auf die entsprechende Größe der Zucchini schneiden und damit belegen. Mit einer weiteren Zuchinischeibe bedecken und das Cordon Bleu mit Zahnstochern fixieren.
4. Die Zucchini-Cordon Bleus erst in Mehl, dann in den Eiern und Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun ausbraten.

Tipp

Eine Salatmischung mit einem säuerlich erfrischenden Essig-Öl Dressing passt gut zum Zucchini-Cordon Bleu.