

Putenschnitzel Cordon bleu

Zutaten: für 4 Personen

4 dünne Putenschnitzel ca. je 125 g

Für die Füllung:

4 halbe Scheiben gekochter Schinken

4 Scheiben Gouda Käse

eine Tasse frische Basilikumblätter

Salz

Pfeffer

Mildes Paprikapulver

Zum Panieren:

1 Ei mit etwas Milch verrührt

Mehl

Semmelbrösel

Ein paar Holzspießchen zum Zustecken

Öl zum Braten



Zubereitung:

Für dieses Rezept die Putenschnitzel mit einem Fleischklopfer so dünn wie möglich flach klopfen. Oder bei dicken Schnitzel, diese für eine Stunde in den Gefrierschrank legen.

Danach kann man die Schnitzel mit einem scharfen Messer einmal quer halbieren, dadurch werden 2 dünnere Schnitzel daraus.

Schnitzel kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und mildem Paprikapulver bestreuen.

Auf jede Hälfte vom Schnitzel eine entsprechend große Scheibe gekochten Schinken legen. Darüber üppig die Basilikumblätter legen, diese wiederum mit einer Scheibe Gouda abdecken. Das Putenschnitzel zusammenklappen, mit Holzzahnstochern etwas zusammen halten.

In drei verschiedenen Tellern jeweils Mehl, 1 Ei mit etwas kalter Milch und einer Prise Salz verrührt und die Semmelbrösel einfüllen.

Die vorbereiteten Schnitzel zuerst in Mehl, danach in verquirltem Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen.

In einer beschichteten Pfanne in Öl, nicht zu heiß, auf jeder Seite etwa 3 – 4 Minuten, je nach Dicke des Fleisches, langsam ausbacken.

Zusammen mit einer Zitronenspalte zu einem gemischten Salat oder zu einem beliebigen Gemüse und Kartoffeln, servieren.

Tipp:

Den etwas anderen Geschmack bekommen diese Putenschnitzel durch das Würzen mit dem Paprikapulver, welches wunderbar mit dem Käse und den Basilikumblättern harmoniert, wobei man aber unbedingt auf dünne Putenschnitzel beim Einkaufen achten sollte, wenn es geht, diese vom Metzger mit der Maschine vom Fleischstück abschneiden lassen, oder zuhause den Trick mit dem kurzfristigen Einfrieren des Fleisches, wie oben im Text beschrieben, anwenden.

Kalorienangaben

Ein gefülltes Putenschnitzel, hat zusammen mit dem Bratfett, ca. 380 kcal und ca. 19 g Fett

