

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

HÜHNCHEN CORDON BLEU

Ich habe immer gedacht, dass das Cordon bleu einen ähnlichen Ursprung wie die Maultasche hat, nämlich das Verstecken von Fleisch z.B. aus religiösen Gründen. Nein, weit gefehlt! Beim Cordon bleu – dem blauen Band – handelt es sich um ein Gericht, das mal wieder aus der Not eines Kochs heraus entstanden ist. Der Schnelldampfer Bremen für bei seiner Jungfernfahrt 1929 schneller als alle vorherig genutzten Schiffe über den Atlantik. Dafür erhielt die Bremen als Auszeichnung das blaue Band. Zur Feier der Auszeichnung hatte der Schweizer Koch bereits Kalbfleisch aufgeschnitten, als er vom Capitän den Befehl erhielt, etwas mit Käse zu kochen. In seiner Verzweiflung wurde der Koch kreativ und legte den Käse in das Kalbfleisch und panierte es mit alten Brotkrümeln. Das Cordon bleu war geboren. Natürlich gibt es unzählige Abwandlungen seit dem, mit sämtlichen Fleischsorten und Panaden.

Hier findest Du nun meine Version – mit Hühnchen und nicht paniert, sondern in einen Baconmantel gewickelt. Gebraten habe ich es nicht in der Pfanne (was selbstverständlich auch funktioniert), sondern mit unserem (fast) neuen Mitbewohner, dem Kontaktgrill. Ich sag' nur eines: Lecker! Dazu ein Salätchen für's Mädchen und alles ist gut. Viel Spaß!

ZUTATEN

- 2 Hühnerbrusthälften
- 2-4 Scheiben Käse nach Wahl
- 4 Scheiben Schwarzwälder Schinken (oder Kochschinken)
- Frischkäse
- 4-6 Scheiben Bacon



Das könnte es bei uns immer geben!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schneide jede der beiden Hühnerbrustfilets von der runden Seite her vorsichtig hin zu Mitte ein. Nicht komplett durchschneiden, sondern so, dass man es aufklappen kann.

SCHRITT 2

Leg das aufgeklappte Filet zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie und klopfe es vorsichtig mit einer Pfanne oder dem Nudelholz gleichmäßig dünn. Es sieht dann herzförmig aus. Bestreiche dann die Filets mit etwas Frischkäse und belege danach jeweils eine Seite abwechselnd mit Käse, Schinken und wieder Käse.

SCHRITT 3

Klappe nun das Filetherz zusammen. Es sollte weder Käse noch Schinken allzu weit herausragen. Jetzt nur noch das gefüllte Filet mit Baconstreifen umwickeln und in der Pfanne mit Butterschmalz braten, oder – so wie bei uns – ab in den Kontaktgrill.

SCHRITT 4

Während die Cordon bleus braten, kannst Du z.B. einen Gurken-Tomaten-Salat zubereiten.

SCHRITT 5

Wichtig: Die Kerntemperatur bei Geflügel sollte für mind. 2 min bei 70 Grad liegen, um ggfs. Keime und Bakterien abzutöten.

SCHRITT 6

Ist des Fleisch durch gebraten und der Bacon schon crunchy, kann es losgehen. Guten Appetit!