

# Panierte Puten-Cordon-bleu, Spinat-Bergkäse-Füllung

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Putenschnitzel	250 g Spinat	1 Knoblauchzehe
4 Sch. steirischer Bergkäse	1 Ei	100 ml Sahne
Butterschmalz	10 EL Kürbiskerne	Mehl
10 EL Semmelbrösel	2 EL Olivenöl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

400 g vorgeg. Käferbohnen, Dose	1 rote Spitzpaprika	100 g Feldsalat
1 rote Zwiebel	1 TL mittelscharfer Senf	4-5 EL Kürbiskernöl
2-3 EL Apfelessig	1 EL Honig	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 Kapuzinerkresseblüten

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Spinat abbrausen, trockenschleudern und die Stängel abzupfen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, Spinat dazugeben und ebenfalls mit andünsten, bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne in einen Multizerkleinerer geben und grob zerkleinern, dann mit den Semmelbröseln vermischen.

Ei und Sahne miteinander verrühren.

Putenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Bergkäse darauf verteilen und das Cordon bleu mithilfe von Zahnstochern verschließen.

Eine Panierstraße aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Kürbiskernbröseln bereitstellen. Cordon bleu erst im Mehl wenden, dann durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und zum Schluss mit Kürbiskernbröseln panieren.

Rapsöl und Butterschmalz in der Pfanne oder einem hohen Topf erhitzen und Cordon bleu goldbraun darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zahnstocher entfernen. Bis zum Servieren im Ofen ziehen lassen.

### Für den Salat:

Bohnen abseihen und kurz abwaschen. Feldsalat waschen und trockenschleudern.

Senf und Kürbiskernöl verrühren, Apfelessig, Honig und Salz und Pfeffer dazugeben und nochmals gut verrühren. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben.

Zwiebel abziehen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien.

Zwiebel und Paprika fein würfeln und ebenfalls dazugeben. Bohnen unterheben und Salat gut ziehen lassen. Zum Schluss den Feldsalat dazugeben.

### Für die Garnitur:

Kapuzinerkresseblüten als Garnitur verwenden.

Cornelia Hadler am 09. September 2024