

Cornflakes-Cordon-bleu mit grünem Salat

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

300 g Schweinefilet	100 g gewürfelter Speck	1 Pack Cornflakes, natur, ungesüßt
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	60 g Emmentaler oder Gruyère
1-2 Eier	50 ml Sahne	Mehl
500 ml Sonnenblumenöl	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
25 ml Sahne	25 ml Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Senf	25 ml Sonnenblumenöl	Salzflocken

Für die Garnitur:

1-2 EL gewürfelter Speck	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
Einige Halme Schnittlauch	Salz	

Für das Cordon bleu:

Das Schweinefilet in vier gleich große Scheiben schneiden und mit dem Handrücken plattdrücken. Alternativ das Fleisch mit einem Fleischklopfer und zwei Frischhaltebeuteln handteller groß breit klopfen. Das Fleisch muss sehr dünn sein. Scheiben nebeneinander ausbreiten.

In einer Pfanne den Speck kurz anbraten und anschließend auf 2 Fleischscheiben verteilen. Auf den Speck den Käse geben, mit einer Prise Pfeffer würzen und mit einer der übrigen Fleischscheiben bedecken. Das Paket mit der Hand kräftig zusammendrücken und nun vorsichtig panieren. Dafür das Fleisch zuerst in Mehl, dann in Ei-Sahne-Mischung und zum Schluss in zerstoßenen Cornflakes panieren. Den Schritt Ei-Sahne und Cornflakes kann man wiederholen, wenn man etwas mehr Panier möchte.

Die Cordon-bleu-Pakete in Fett schwimmend ausbacken und nur gelegentlich wenden. Dabei eine halbierte Schalotte sowie eine angedrückte Knoblauchzehe als Aromaten in das Fett geben.

Für den Salat:

Schalotte abziehen und fein schneiden. Saft einer halben Zitrone auspressen. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

In einer Schüssel aus Weißweinessig, Öl, Sahne, Senf, Schnittlauch, Zitronensaft und Schalotte eine kräftige Salatsauce anrühren und diese mit Salz abschmecken. Mit dem Kopfsalat vermischen.

Für die Garnitur:

Schalotte abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz und etwas Zitronensaft marinieren und ziehen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne anbraten, Schnittlauch hinzugeben, kurz schwenken und mit den Zwiebeln zum Fleisch servieren.

Fabio Haebel am 17. Januar 2023