Cordon bleu aus der Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

800 g Schweinefleisch	4 Sch. Gouda (á 100 g)	4 Sch. Kochschinken (á 100 g)
2 Eier	Salz, Pfeffer	150 g Pancobrösel
1 TL Paprikapulver	70 g Weizenmehl, 405	1 EL Sonnenblumenöl
150 g Feldsalat	2 Orangen	3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	1 TL Honig	1 TL Senf

Fleisch trockentupfen und in 4 gleichgroße Stücke aus der Oberschale schneiden, plattieren. Jeweils zur Hälfte mit je 1 Scheibe Käse und 1 Scheibe Schinken belegen, die andere Hälfte darüber klappen.
Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel auf einem weiteren tiefen Teller mit Paprikapulver vermischen. Mehl ebenfalls auf einen tiefen Teller füllen. Die Cordon bleu erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Sie sollten vollständig bedeckt sein. Dann mit etwas Sonnenblumenöl bepinseln.
Cordon bleus nebeneinander in den Garkorb oder auf den Grillrost der Heißluftfritteuse legen und bei 200°C 10 Minuten backen.
In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Orangen schälen, filetieren, Saft dabei auffangen. Olivenöl mit Essig, aufgefangenem Saft, Honig sowie Senf verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat mit Orangenfilets und Dressing vermischen und mit dem Cordon bleu servieren.

NN am 23. September 2026