

Cordon bleu vom Truthahn

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 4 Truthahnschnitzel à 120 g (aus der Brust)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 4 Scheiben gekochter Schinken à 20 g
- 2 Scheiben Allgäuter Käse
- 20 g Mehl u. 20 g Sesam
- 2 EL Rapsöl (z.B. vita-Rapsöl von Brändle)
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 rote Paprikaschote
- 20 g roh geräucherter Speck
- 1 EL Schnittlauchröllchen



Zubereitung

Für die Cordon bleus in die Truthahnschnitzel eine Tasche einschneiden oder die Schnitzel vom Metzger als Schmetterlingsschnitzel zuschneiden lassen. Die Schnitzel innen und außen würzen, jeweils mit einer Schinken- und einer halben Käsescheibe füllen und fest zusammendrücken. In Mehl und Sesam wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Cordon bleus auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten schön knusprig braun braten.

Die Kartoffeln waschen, mit Wasser bedecken und ca. 20 Minuten kochen, abseihen und auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe, die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln, Speck, Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten zugeben und mit 2 EL Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 15 min knusprig backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Die Cordon bleus und die Bratkartoffeln auf Tellern anrichten. Dazu Feldsalat mit Joghurt-Kräuter dressing reichen.

Pro Person:

Energie 320 kcal

Fett 17,9 g

BE ca.2

Eiweiß 15 g