

Hier und heute

Hähnchen-Cordon-Bleu mit Erbsengemüse

Julia Komp verwendet für ihr Cordon Bleu gerne Hühnerbrust paniert mit Pankomehl. Dazu gibt es Kartoffel-Stampf und Erbsengemüse.

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für das Erbsengemüse

- 500 g TK-Erbsen
- 1 Möhre
- 2 Schalotten
- Salz, Pfeffer und Muskat
- etwas Gemüsebrühe
- etwas Butter

Zubereitung

Butter aufschäumen, feingewürfelte Schalotte und in dünne Scheiben geschnittene Karotte in der Butter anschwitzen und würzen. Mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen. TK Erbsen dazugeben, nachschmecken und servieren.

Zutaten für den Kartoffel-Stampf

- 400 g geschälte mehlig kochende Kartoffeln
- 70 g Butter
- 100 ml Gemüsebrühe oder Milch
- Prise Muskat
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

Die Kartoffeln in gut gesalzenem Wasser kochen. Abschütten und im Topf ausdampfen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen und karamellisieren lassen. Diese Nussbutter kurz vorm Braunwerden mit Milch ablöschen und mit Muskat und Salz würzen.

Butter-Milchmischung nach und nach auf die Kartoffeln geben und mit einem Stampfer oder einer Gabel verkneten. Der Stampf sollte locker fluffig sein.

Zutaten für das knusprige Hähnchen-Cordon-Bleu

- 4 Bio Hähnchenbrüste/ Maispouardenbrüste
- circa 50 g Mehl, z. B. Type 405
- 150 g Pankomehl, alternativ Semmelbrösel, Kürbiskerne
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Appenzeller und 4 Scheiben gekochten Schinken
- geräuchertes Paprikapulver nach Geschmack
- Öl oder Butterschmalz zum Frittieren
- 4 Zitronenspalten

Zubereitung

In die Hähnchenbrüste an der Seite eine Tasche schneiden, diese mit Käse und Schinken füllen und mit einer Rouladennadel verschließen. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen und panieren. Dafür Mehl, Eier und Pankomehl jeweils in einen tiefen Teller oder Schüssel geben. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und würzen. Die Hähnchen zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann im verquirlten Ei drehen, ebenfalls etwas abtropfen lassen und zum Schluss in den Bröseln panieren. Ausreichend Öl oder Schmalz in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen.

Die Hähnchen schwimmend im Öl bei kleiner Hitze langsam 15 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und eventuell im Backofen bei 120 Grad Umluft warmhalten. Mit einer Zitronenspalte servieren.