

Kevin von Holt
Hähnchen-Cordon bleu mit Gemüse-Bulgur**Mittwoch, 28. Februar 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran**Zutaten:**

Für den Gemüse-Bulgur:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Kohlrabi
1	rote Paprika
4	Kräuterseitlinge (oder große Champignons)
2 EL	Sesamöl
150 g	Bulgur
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kurkuma, gemahlen
1 Prise	Harissa-Gewürz
250 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas oder Gemüsebrühe)
2 Stängel	Minze
2 Stängel	Blattpetersilie
1	Bio-Zitrone
70 ml	Olivenöl, kaltgepresst

Für das Fleisch:

100 g	Pancetta, in dünnen Scheiben (oder Frühstücksspeck)
4	Hähnchenbrüste
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Bergkäse, in Scheiben
2	Eier
3 EL	Weizenmehl, Type 405
100 g	Paniermehl (z. B. Pankobrösel)
2 Zweige	Zitronenthymian
150 g	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Zucchini, Kohlrabi und Paprika waschen. Die Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Kohlrabi schälen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Kräuterseitlinge putzen und in 2 cm große Würfel schneiden.
4. Für das Fleisch den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, dann beiseitestellen.
5. Die Hähnchenbrüste seitlich mittig einschneiden, sodass eine Tasche entsteht und das Fleisch aufklappen. Mit einem Fleischklopfer leicht plattieren und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nun den Bergkäse und den knusprigen Pancetta in die Hähnchenbrust füllen und zuklappen (ggf. mit einem Zahnstocher fixieren).
7. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

8. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter das Paniermehl mischen.
9. Die gefüllten Hähnchenbrüste zuerst im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen. Dann durch das verquirlte Ei ziehen, im Paniermehl wälzen und leicht andrücken.
10. Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
11. In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die panierten Hähnchenbrüste von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Dabei die Pfanne immer in Bewegung halten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 8 – 10 Minuten fertig garen.
12. In der Zwischenzeit für den Bulgur Sesamöl in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Knoblauch, sowie die Gemüse- und Pilzwürfel darin anbraten.
13. Dann den Bulgur zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Harrisa würzen. Den Gemüsefond angießen und zugedeckt alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
14. In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abtupfen und fein schneiden.
15. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
16. Gegarten Bulgur mit Olivenöl, etwas Zitronensaft und -abrieb verfeinern und die Kräuter untermischen.
17. Hähnchen-Cordon bleu und Gemüse-Bulgur auf Teller geben und anrichten.

Pro Portion: 960 kcal/ 4020 kJ

48 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 60 g Fett