

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, den 27.12.2021

Cordon Bleu mit Orangen-Feldsalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

150 g Feldsalat
2 Bioorangen, nach Belieben
auch Blutorangen
5 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Schnittlauch
50 g Sonnenblumenkerne
1 TL Honig
1 TL Senf
2 EL Balsamessig, hell
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Cordon Bleu

4 Schweineschnitzel, doppelt à 180 g
etwas Salz
etwas Pfeffer
125 g Schinken, gekocht, in Scheiben
125 g Emmentaler Käse, in Scheiben
4 EL Mehl
2 Eier (Größe M)
200 g Semmelbrösel
100 g Butterschmalz
1 Biozitrone



Zubereitung:

1. **Den Feldsalat** putzen, abbrausen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern. Orangen abbrausen, trockenreiben, dick schälen, sodass die weiße Haut entfernt wird (Nach Belieben noch etwas Schale dünn abreiben). Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen.
2. **Für das Cordon bleu** die Schnitzel waagrecht einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schnitzel mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen, überklappen und die Ränder fest zusammendrücken.
4. Fleischscheiben dann im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.
5. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Schnitzel darin bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten).
6. **Für den Salat** den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. **Für das Dressing** Honig, Senf, Essig, aufgefangenen Orangensaft und das übrige Öl verrühren. Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit Orangenfilets Sonnenblumenkernen und dem Dressing vermischen.
11. Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.
12. Cordon bleu anrichten, mit Zitronenspalten garnieren. Den Salat dazu reichen. Dazu passen Bratkartoffeln

**KAFFEE
ODER TEE**

SWR >>