

# Cordon bleu mit Ofengemüse

In der klassischen Variante besteht das Cordon bleu aus paniertem Kalbfleisch mit einer Füllung aus Käse und Schinken. Heute ist das Gericht in zahlreichen Abwandlungen verbreitet, mit Schweine- oder Hähnchenfleisch ebenso wie mit unterschiedlichen Füllungen. Auch über seine Herkunft gibt es verschiedene Überlieferungen.

Der Name „Cordon bleu“ geht der Legende nach auf den „blauen Bandorden“ zurück, mit dem in Frankreich besonders gute Köche ausgezeichnet wurden, ein Symbol für Qualität und Genuss.

Eine andere Legende besagt, dass der Name 1933 nach einer schnellen Atlantiküberquerung des Dampfers „Bremen“ entstand: Nach der Rückeroberung des „Blauen Bandes“ soll ein Koch an Bord dieses besondere Gericht kreiert haben.

Egal, welche Geschichte nun stimmt: Das gefüllte, panierte Fleischgericht hat sich längst seinen festen Platz in der Küche erobert. In dieser Variante kommt zartes Hähnchenfleisch zum Einsatz, kombiniert mit aromatischem Ofengemüse, unkompliziert, ausgewogen und ideal für alle, die den Klassiker gern etwas leichter genießen.

## Zutaten für vier Personen

- 4 Hähnchenfilets
- Salz und Pfeffer
- 80 g Gouda gerieben
- 80 g Schinkenwürfel
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 g Panko
- 100 g Paniermehl
- 6 EL Öl
- 800 g Drillinge
- 2 Zwiebeln
- 500 g Brokkoli
- 200 g Tomaten
- Thymian
- 200 g Kräuterquark

## Zubereitung

Zuerst die Hähnchenfilets seitlich einschneiden, aufklappen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Käse und Schin-

kenwürfeln belegen und zusammenklappen.

Dann Eier und Milch verquirlen und Panko und Paniermehl mischen. Jetzt die gefüllten Hähnchenfilets erst in

### Info

**Nährwerte: Pro Portion ca. 684 kcal, 25 g Fett, 49g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß**

Mehl, dann in der Milch-Eier-Mischung und zum Schluss in der Panko-Paniermehl-Mischung wenden und leicht andrücken.

Anschließend die panierten Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite

circa 5 Minuten scharf anbraten, bis sie außen schön kross sind.

Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Brokkoli und Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles mit 4 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Die gebratenen Hähnchenfilets auf das Gemüse legen und alles zusammen im Ofen für circa 35 Minuten bei 180 Grad garen.

Zum Schluss das Ofengemüse auf Tellern verteilen, das Hähnchen-Cordon-bleu darauf platzieren und mit Kräuterquark anrichten. Zubereitungszeit: circa 60 Minuten.

[www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)



Außen kross und innen cremig: Das Hähnchen-Cordon-bleu bekommt mit buntem Ofengemüse eine moderne, alltagstaugliche Begleitung.

Deutsches Geflügel