

Hähnchen Cordon Bleu mit Ofengemüse

Zutaten

(für 4 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



Nährwerte:

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

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Hähnchen Cordon Bleu mit Ofengemüse

Zubereitung:

1. Für das Hähnchen Cordon Bleu zuerst die Hähnchenfilets seitlich einschneiden, aufklappen,...
2. ...mit Salz und Pfeffer würzen, mit Käse und Schinkenwürfeln belegen und zusammenklappen.
3. Dann Eier und Milch verquirlen und Panko und Paniermehl mischen.



Hähnchen Cordon Bleu mit Ofengemüse

4. Jetzt die gefüllten Hähnchenfilets erst in Mehl, dann in der Milch-Eier-Mischung...



5. ...und zum Schluss in der Panko-Paniermehl-Mischung wenden und leicht andrücken.



6. Anschließend die panierten Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 Minuten scharf anbraten, bis sie außen schön kross sind.



7. Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Brokkoli und

Hähnchen Cordon Bleu mit Ofengemüse

Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles mit 4 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben.



8. Die gebratenen Hähnchenfilets auf das Gemüse legen und alles zusammen im Ofen für circa 35 Minuten bei 180 Grad garen.



9. Zum Schluss das Ofengemüse auf Tellern verteilen, das Hähnchen Cordon bleu darauf platzieren und mit Kräuterquark anrichten.



Hähnchen Cordon Bleu mit Ofengemüse



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**