

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