WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Cordon Bleu mit Spargel

Zutaten (für 4 Personen):



4 Hähnchenfilets (je 200 g)
4 Scheiben Gouda
4 Scheiben gekochter Schinken
150 g Mehl
2 Eier
150 g Semmelbrösel
1 Zwiebel
2 EL Butter
100 ml Weißwein
200 g Crème fraîche
0.5 TL Muskatnuss
Salz & Pfeffer
1.5 kg weißer Spargel
3 EL Butterschmalz
Kresse

Nährwerte:

Pro Portion ca. 751 kcal, 34 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Cordon Bleu mit Spargel

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets seitlich einschneiden, aufklappen, mit je einer Scheibe Gouda und Schinken belegen und zusammenklappen.



2. Dann die Hähnchenfilets in Mehl, in verquirltem Ei und schließlich in den Semmelbröseln wenden.



3. Jetzt die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen, 2 EL Mehl einrühren, dann den Weißwein angießen und kurz köcheln lassen.

Chicken Cordon Bleu mit Spargel



4. Die Crème fraîche unterrühren. Und alles mit Muskat und Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen.



Chicken Cordon Bleu mit Spargel

6. Spargel längs halbieren und 12 bis 15 Minuten in der Sauce garen.



7. In der Zwischenzeit die Chicken Cordon Bleu in Butterschmalz von beiden Seiten 5 bis 7 Minuten anbraten.



8. Chicken Cordon Bleu mit Spargel anrichten, mit Kresse toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Cordon Bleu mit Spargel



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-geflügel.de**