

SPARGEL CORDON BLEU

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Stück

- 500 g weißer Spargel
- 5 Scheiben Kochschinken
- 5 Scheiben Gouda
- 1 Ei
- 3 EL Weizenmehl
- 100 g Semmelbrösel

zum Braten:

- 3 EL Pflanzenöl (oder Butterschmalz)



Zubereitung

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker je nach Dicke 5 - 10 Minuten bissfest garen.
2. Jeweils eine Scheibe Kochschinken mit einer Scheibe Käse belegen und 2-3 Spargelstangen darin einrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren.
3. Panierstraße aufbauen: einen Teller mit Mehl füllen, auf einem Teller das Ei verquirlen und einen mit Semmelbröseln füllen. Die Spargelröllchen nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren.
4. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spargel Cordon Bleu bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Anschließend das Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Nährwerte pro Portion: 300,5 kcal | KH 21,4 g | E 19,8 g | F 14,2 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

