

Gerolltes Cordon Bleu

mit Gurkensalat und Rösterdäpfeln



40-50min



4 Personen

Die leckeren Hendlrollen sind ein Hit bei Groß und Klein. Kein Wunder, denn unter der knusprigen Panier verbergen sich zartes Hühnerfleisch, würziger Schinken und feiner Käse. Dazu gibt es knusprige Rösterdäpfel und einen erfrischenden Gurkensalat mit Zitrone. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- Toastschinken
- unbehandelte Zitrone
- Erdäpfel
- Feldgurke
- Hühnerbrust
- Pizzakäse⁷
- Semmelbrösel¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Pfanne
- Küchenreibe
- Zahnstocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 52.8g



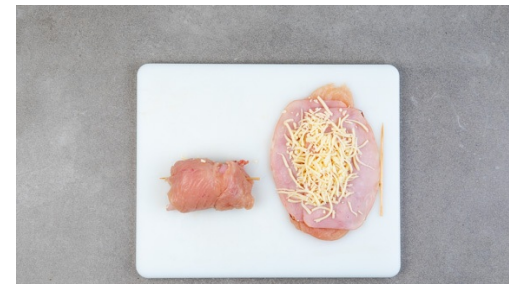
1. Erdäpfel rösten

Das Backrohr auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Erdäpfel samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Mit 2-3EL Pflanzenöl und Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Rohr 20-25Min. backen, bis die **Erdäpfel** knusprig und gar sind.



4. Hendlrollen garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Die Zahnstocher vorsichtig entfernen, die **Hendlrollen** in eine Auflaufform geben und 10-15Min. im Rohr garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



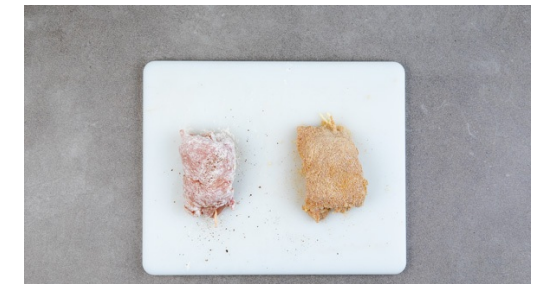
2. Fleisch vorbereiten

Fleisch trocken tupfen und der Länge nach in je **2 dünne Schnitzel** halbieren. **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne möglichst dünn plattieren. **Schinken** und den **Käse** auf die **Schnitzel** verteilen. Die Längsseiten je ca. 1cm einklappen, das **Fleisch** der Länge nach aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.



5. Gurkensalat vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit 2EL Pflanzenöl, 2-3TL Essig, **Zitronenschale nach Geschmack** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



3. Hendlrollen panieren

In einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Auf einem zweiten Teller 2-3EL Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Semmelbrösel** auf einem dritten Teller bereitstellen. Die **Fleischrollen** nacheinander im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den **Semmelbröseln** bedecken und diese leicht andrücken, sodass die **Hendlrollen** gut bedeckt sind.



6. Erdäpfel würzen

Die **Erdäpfel** nochmals salzen. Die **Hendlrollen** in dünne Tranchen aufschneiden, mit den **Erdäpfeln** und dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.