



Rindfleisch-Cordon-bleu mit Limetten-Ricotta-Füllung

Hauptspeisen, KSW 26.06.2015

vorbereitung 30 Fleisch aus Kühlschrank nehmen • **kochen** 40 •
portionen 4 • **schwierigkeitsgrad** Leicht • **quelle** Swiss Milk

ZUTATEN

Klarsichtfolie

4 Rindfleischplätzli, z.B. Huft, je
ca. 100 g, vom Metzger zum
Füllen aufgeschnitten

1-2 TL rote oder grüne
Currypaste

Salz

--- FÜLLUNG ---

125 g Ricotta

1 Limette, abgeriebene Schale
und 1 TL Saft

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

--- PANADE ---

2-3 EL Mehl

1 Ei

1 EL Milch

ca. 75 g Paniermehl

30 g Sesam

Bratbutter oder Bratcrème

1 Limette, in Spalten geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Die Rindfleischplätzli flach auf Klarsichtfolie auslegen, mit Klarsichtfolie belegen und mit dem Wallholz 2-3 mm dünn walzen oder mit dem Fleischklopfer flach klopfen. Klarsichtfolie entfernen, Fleisch mit Currypaste bestreichen, würzen.

2. Für die Füllung alle Zutaten verrühren. Je 2-3 EL Füllung auf die untere Plätzlihälfte legen. Rundum sollte ein 2-3 cm breiter Rand frei bleiben. Zweite Plätzlihälfte darüberlegen, Ränder gut zusammendrücken und die Luft hinausdrücken.

3. Für die Panade Mehl in einen Teller geben. Ei mit Milch verquirlen, in einen Teller geben. Paniermehl und Sesam mischen, in einen Teller geben.

4. Kurz vor dem Braten das Fleisch zuerst im Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen. Dann im Ei und anschliessend in der Paniermehl-Sesam-Mischung wenden, gut andrücken

NOTIZEN

Statt Rindfleisch Schweinefleisch verwenden.
Currypaste ist in Metzgereien oder beim Grossverteiler erhältlich.

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

Eine Portion enthält: 345 kcal, 30g Eiweiss, 15g Fett, 22g Kohlenhydrate.