

Kartoffeln sind tolle
Energielieferanten!



Poulet-Cordons-bleus mit Pfiff

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 30 Min.

800 g fest kochende Kartoffeln, in ca. 2 cm grossen Stücken

700 g tiefgekühlter Blumenkohl, angetaut

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

wenig Pfeffer

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g), seitlich je eine Tasche zum Füllen eingeschnitten

8 mit Frischkäse gefüllte Peperoncini (Cornetti rossi)

2 EL Mehl

1 Ei

80 g Paniermehl

½ TL Salz

3 EL Bratbutter

2 EL Petersilie, fein geschnitten

1 Bio-Zitrone, in Schnitzen

1 — Kartoffeln und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

2 — Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

3 — Pouletbrüstli mit je 2 Peperoncini füllen, mit Zahnstochern verschliessen.

4 — Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen, Paniermehl in einen flachen Teller geben. Pouletbrüstli salzen, portionenweise im

Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

5 — Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Cordons bleus bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen.

6 — Cordons bleus mit dem Ofengemüse anrichten, Petersilie darüberstreuen, Zitronenschnitze dazu servieren.

Tipp: Statt mit Frischkäse gefüllte Peperoncini je 1 Esslöffel Frischkäse und 1 Stück rote Peperoni in die Pouletbrüstli füllen.

Portion: 743 kcal, F 36 g, Kh 52 g, E 50 g

