



Mehr Rezepte auf  
[www.lifechannel.ch/kochtipp](http://www.lifechannel.ch/kochtipp)  
Foto © 123rf



## Hauptspeise

## Cordon bleu

### Zutaten

Für 4 Personen

4	Pouletbrust
120 g	Gruyère-Käse
4	Scheiben Rohschinken
wenig	Fleischgewürze
wenig	Weissmehl
1	Ei
wenig	Paniermehl
1 dl	Rapsöl

### Zubereitung

1. Gruyère-Käse in vier längliche Stücke schneiden und mit dem Rohschinken einwickeln.
2. Pouletbrust längs seitlich einschneiden und den eingewickelten Gruyère-Käse hineinlegen, so dass man die Pouletbrust seitlich wieder schliessen kann.
3. Ei verrühren, ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen, Mehl und Paniermehl auf einen flachen Teller verteilen.
4. Gefüllte Pouletbrust mit Fleischgewürze würzen und dann zuerst im Mehl, dann im Ei und schlussendlich im Paniermehl wenden.
5. Auf allen Seiten im Rapsöl knusprig anbraten und dann im Ofen während 10 Minuten bei 150 °C durchgaren.