



Zucchini-Cordon bleu im Linsenmantel mit Wildkräutersalat Ein Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen):

2 Zucchini (gelb/grün)
120 g gekochter Schinken, dünn geschnitten
80 g halbfester Schnittkäse

Panade:

100 g Linsenchips, zu Bröseln vermahlen
3 EL Maismehl
2 Eier
4 EL Öl zum Ausbacken

Salatmarinade:

4 EL Balsamicoessig, weiß
4 EL Olivenöl
40 ml Gemüsebrühe
Saft von einer halben Zitrone
1 EL Ahornsirup
2 EL Tomatenwürfel
50 g feine Hokkaidokürbis-Streifen, angeschwitzt
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer
200 g Wildkräutersalat gewaschen

Topping:

200 g rote Wassermelonenwürfel
Kresse nach Wahl
Zitronenscheiben und Thymianblüten

Zubereitung (circa 40 Minuten):

Zucchini hinten und vorne abschneiden und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben zerteilen. Je vier Scheiben davon mit Schinken und dann mit Käse belegen, mit den restlichen Scheiben abdecken. Die so vorbereiteten Cordon bleu in Maismehl wenden, durchs aufgeschlagene Ei ziehen und in den zerbröselten Linsenchips wenden, dann gut andrücken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Cordon bleu beidseitig goldgelb ausbraten, im Backofen bei circa 120 Grad etwa zehn Minuten durchziehen lassen.

Alle Zutaten der Salatmarinade mischen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Cordon bleu auf Tellern anrichten. Den Salat mit der Marinade beträufeln und dazu reichen. Alles mit den Topping-Zutaten dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

690 kcal - 52 g Fett - 22 g Eiweiß - 37g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.