



Cordon Bleu MIT LOW CARB BRATKARTOFFELN

2 PERSONEN



CA. 45 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



ZUTATEN

- 4 Schnitzel (à 150g)
- 1 **Bayernland Mozzarella Wrap**
- 2 Scheiben Kochschinken
- 1 Ei
- 3 EL geriebener Parmesan
- 3 EL Kartoffelfasern
- Bayernland Goldbutter zum Ausbraten**
- 600 g Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln
- 60 g Bacon-Speck
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ TL Paprika edelsüß
- ¼ TL Kurkuma für die Farbe
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Cordon Bleu Rolle ein Küchenbrett mit Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel auslegen. Dann zwei Schnitzel nebeneinanderlegen und platt klopfen. Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schnitzel so platzieren, dass sich ein Rechteck ergibt
2. Den Mozzarella Wrap darauflegen und anschließend mit Kochschinken belegen – danach aufrollen.
3. Für die Panade das Ei in einer Schüssel verquirlen. Die Cordon Bleu Rolle zuerst mit dem Ei und dann mit der Panade aus Parmesan und Kartoffelfasern panieren. Die Rolle in Butter anbraten und wenden bis das Fleisch gar ist. Den Ofen auf 50° C vorheizen und das Cordon Bleu darin warmhalten.
4. Die Petersilienwurzel waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Bacon Speck in Butter leicht anbraten. Dann die Petersilienwurzel dazugeben und bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und nach Belieben mit Kräutern würzen.
5. Noch einmal scharf anbraten und knusprig werden lassen. Guten Appetit!

DAS REZEPENT ENTSTAND IN
FREUNDLICHER ZUSAMMENARBEIT MIT
WWW.LOWCARBERIA-BLOG.DE



/bayernlandeg



/bayernland_eg

www.bayernland.de



Mehr Rezepte unter:

www.youtube.com/BayernlandTV