

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Januar 2023 ▪
15 Jahre Küchenschlacht ▪ „Heimatküche“ mit Nelson Müller



Fabio Haebel

Cornflakes-Cordon-bleu mit grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

300 g Schweinefilet
100 g gewürfelter Speck
1 Packung Cornflakes, natur, ungesüßt
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
60 g Emmentaler oder Gruyère
1-2 Eier
50 ml Sahne
Mehl, zum Mehlieren
500 ml Sonnenblumenöl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schweinefilet in vier gleich große Scheiben schneiden und mit dem Handrücken plattdrücken. Alternativ das Fleisch mit einem Fleischklopper und zwei Frischhaltebeuteln handtellergroß breit klopfen. Das Fleisch muss sehr dünn sein. Scheiben nebeneinander ausbreiten.

In einer Pfanne den Speck kurz anbraten und anschließend auf 2 Fleischscheiben verteilen. Auf den Speck den Käse geben, mit einer Prise Pfeffer würzen und mit einer der übrigen Fleischscheiben bedecken. Das Paket mit der Hand kräftig zusammendrücken und nun vorsichtig panieren. Dafür das Fleisch zuerst in Mehl, dann in Ei-Sahne-Mischung und zum Schluss in zerstoßenen Cornflakes panieren. Den Schritt Ei-Sahne und Cornflakes kann man wiederholen, wenn man etwas mehr Panier möchte.

Die Cordon-bleu-Pakete in Fett schwimmend ausbacken und nur gelegentlich wenden. Dabei eine halbierte Schalotte sowie eine angedrückte Knoblauchzehe als Aromaten in das Fett geben.

Für den Salat:

½ Kopfsalat
½ Schalotte
½ Zitrone, davon Saft
25 ml Sahne
25 ml Weißweinessig
½ Bund Schnittlauch
½ TL Senf
25 ml Sonnenblumenöl
Salzflocken, zum Abschmecken

Schalotte abziehen und fein schneiden. Saft einer halben Zitrone auspressen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

In einer Schüssel aus Weißweinessig, Öl, Sahne, Senf, Schnittlauch, Zitronensaft und Schalotte eine kräftige Salatsauce anrühren und diese mit Salz abschmecken. Mit dem Kopfsalat vermischen.

Für die Garnitur:

1-2 EL gewürfelter Speck
1 Schalotte
½ Zitrone, davon Saft
Einige Halme Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz und etwas Zitronensaft marinieren und ziehen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne anbraten, Schnittlauch hinzugeben, kurz schwenken und mit den Zwiebeln zum Fleisch servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.