



## **Cordon bleu von der Hähnchenbrust mit Mango-Apfelrohkost**

### **Zutaten (für vier Portionen):**

4 Hähnchenbrüste ohne Haut (je 120 g)  
80 g gekochter Wacholderschinken (4 Scheiben)  
80 g Emmentaler Käse  
2 EL Mehl  
2 Eier (verquirlt)  
3 gehäufte EL Kokosflocken  
2 EL Öl

160 g Piemont-Reis  
1 EL Schmand  
1/2 TL Curry

### **Garnitur**

4 angebratene Zitronenscheiben  
1 Päckchen Alfalfa- oder Radieschen-Sprossen  
8 Blätter Blutampfer

### **Apfel-Mangosalat**

feine Streifen von einem Apfel und einer Mango (nicht zu reif)  
100 g Pflücksalat  
2 EL Olivenöl  
Saft von einer Zitrone  
4 EL Orangensaft  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 40 Minuten):**

Taschen in die Hähnchenbrüste einschneiden, aufklappen, klopfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und Käse auf die eine Hälfte geben und zusammenklappen. Dann panieren: in Mehl wenden, durchs Ei ziehen und ringsum in Kokosflocken wälzen.

Reis in leichtem Salzwasser kochen, abschütten.

Alle Zutaten für den Salat mischen, kurz ziehen lassen. Öl in beschichteter Pfanne erhitzen und das Cordon bleu von beiden Seiten goldgelb braten. Dann bei mittlerer Hitze mit Zitronenscheiben, Sprossen und Blutampfer garnieren.

Reis in einer Pfanne anschwanken und Schmand und Curry einrühren. In Förmchen geben und auf Teller stürzen. Das Cordon bleu dazu legen. Den Salat separat dazu reichen.

### **Nährwerte pro Portion:**

712 kcal - 33 g Fett - 48 g Eiweiß - 60 g Kohlenhydrate - 5 BE

