

Mini Cordon Bleu low carb und glutenfrei

05.Oktober 2022

ZUTATEN

2 Portionen

6 Scheiben Berger-Schinken

6 Stücke Käse (zb. Babybel)

2-3 EL Buchweizenmehl

1 Ei

Etwas Salz

1 EL gehackte Kürbiskerne

1 EL gemahlene Kürbiskerne

1 EL feine Haferflocken, glutenfrei

2 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG

Bereite 6 Stück Käse vor. Diese sollten in etwa 2x2cm groß sein. Du kannst zum Beispiel Babybel verwenden, da diese die optimale Größe haben. Wer es g'schmackiger mag, nimmt Bergkäse oder Emmentaler.

Lege nun die erste Scheibe Schinken auf ein Schneidebrett und platziere ein Stück Käse an einem Eck. Schneide den Schinken nun der Länge nach, direkt neben dem Käse, durch. Wickle den Käse dann mit dem abgeschnittenen Stück ein.

Klappe den restlichen Schinken der Länge nach so ein, dass er genau die Breite des Käsestücks hat und wickle den Käse erneut damit ein, sodass auch die restlichen Seiten mit Schinken bedeckt sind.

Bereite nun eine Panierstraße vor. Dazu Mehl in eine Schüssel, Ei und Salz in eine weitere, und feine Haferflocken mit gemahlene und fein gehackten Kürbiskernen in eine 3. geben. Das Ei mit einer Gabel aufschlagen, damit sich Eigelb und Eiweiß verbindet.

Paniere nun jedes Käse-Schinken Paket und erhitze dann reichlich Butterschmalz (oder Öl) in einer Pfanne. Brate die Mini Cordon Bleu nun auf beiden Seiten 4-5 Minuten an, bis sie goldbraun und weich sind.

Genieße sie dann entweder als Snack, auf einem großen Salat, zu selbstgemachten Gemüse Pommes, einem falschen Kartoffel Salat, oder einer anderen Beilage deiner Wahl.

