

Knusprige ZUCCHINI- CORDON-BLEU

mit Kräuterquark & Tomatensalat

für
4 PERSONEN



Knusprig, herzhaft und einfach unwiderstehlich!
Diese Zucchini-Cordon-Bleu sind eine leichte Alternative zum Klassiker und passen perfekt zu frischem Kräuterquark und einem bunten Tomatensalat.



ZUTATEN (4 Personen)

Für die Zucchini-Cordon-Bleu

- 2 große Zucchini
- 8 Scheiben Kochschinken
- 8 Scheiben Gouda oder Emmentaler
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Paniermehl
- 2 EL geriebener Parmesan (optional)
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Braten

Für den Kräuterquark

- 250 g Magerquark
- 100 g Schmand
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- 1 EL Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Für den Tomatensalat

- 500 g bunte Cherrytomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Die Zucchini waschen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die größten Scheiben auswählen.
- 2 Je zwei Scheiben mit einer Scheibe Schinken und Käse zu einem kleinen „Sandwich“ zusammensetzen.
- 3 Das Mehl auf einen Teller geben. Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Paniermehl und optional Parmesan vermischen.
- 4 Die gefüllten Zucchini zuerst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt sorgfältig im Paniermehl wenden. Die Panade leicht andrücken.
- 5 Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini-Cordon-Bleu bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4–5 Minuten goldbraun braten. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 6 Für den Kräuterquark Quark, Schmand, Kräuter und Zitronensaft verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 7 Die Tomaten halbieren, die Zwiebel fein würfeln und mit Olivenöl, Balsamico, Basilikum, Salz und Pfeffer vermengen.
- 8 Die knusprigen Zucchini-Cordon-Bleu zusammen mit Kräuterquark und Tomatensalat servieren.
- 9 Dazu passen frisches Baguette, Reis oder Ofenkartoffeln.
- 10 Guten Appetit und viel Genuss!



TIPP: Für extra Geschmack etwas Mozzarella anstelle von Gouda verwenden oder die Zucchini nach dem Braten kurz im Ofen bei 180 °C für 5 Minuten überbacken.



Guten Appetit!