

Zucchini Cordon Bleu

Mit Cordon Bleu kann man bei Kindern auf alle Fälle punkten. Auch die gesunde Variante mit Zucchini in der Hauptrolle schmeckt den Kleinsten sehr gut. Wer Kinder zu Neuem animieren möchte, kann sie bei der Zubereitung fleißig mithelfen lassen, so schmeckt das Essen gleich doppelt gut.



Rezept

4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

einfach

Zutaten:

- 200g **LAND-LEBEN Vollkornbrösel**
- 2-3 mittelgroße Zucchini
- 8 Scheiben Schnittkäse
- 8 Scheiben Schinken
- 2 Eier
- 4 EL Milch
- 200g Mehl

- Salz
- Sonnenblumen- oder Rapsöl

Zubereitung:

LAND-LEBEN Vollkornbrösel und Mehl in einen Suppenteller füllen. Eier, Milch und eine Prise Salz ebenfalls in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden.

Je eine Scheibe Käse und Schinken zwischen zwei Zucchini Scheiben legen.

Zucchini Cordon Bleu in Mehl wälzen, danach in der Ei Mischung schwenken und abschließend mit Vollkornbrösel panieren. Die Brösel dabei gut festdrücken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Dazu schmeckt ein frischer Joghurt Schnittlauch Dip und/oder Preiselbeermarmelade.

TIPP: Kochen auf Vorrat: Die fertig panierten Zucchini Cordon bleu einfrieren und bei Bedarf entnehmen und ausbacken.

www.land-leben.com