

Polar's Kochstudio

Scholle Cordon bleu

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilet (Scholle)
100 g Schinken, gekochter
100 g Käse (Emmentaler), in Scheiben geschnittener
Salz und Pfeffer
1 EL Mehl
1 Ei(er), verschlagenes
4 EL Semmelbrösel
Öl zum Braten
1 Zitrone(n), unbehandelte, in Spalten geschnittene
Petersilie

Zubereitung:

Fischfilets abspülen und trocken tupfen. Schinken und Käse in Größe der Fischfilets in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Filets mit Schinken und Käse belegen, die andere Hälfte vom Filet darüber klappen und mit Zahnstochern feststecken. Dann salzen und pfeffern. Die Filets rundherum zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa drei Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben und Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt ein leichter Kartoffelsalat oder auch Petersilienkartoffeln mit grünem Salat am besten.

Zubereitungszeit: 15 Minuten