

# RINDER CORDON-BLEU MIT BOHNEN UND KARTOFFELN

## RINDER CORDON-BLEU MIT BOHNEN UND KARTOFFELN

Ein selbstgemachtes Cordo-Bleu ist schon eine feine Sache, es ist aber wie mit der klassischen Rinderroulade, irgendwann will man mal etwas anderes probieren. In diesem Fall hat mich das Rinder Cordon-Bleu inspiriert das Andreas Studer bei Lanz kocht zubereitet hat. Ich habe statt Entrecôte ein Rumpsteak gewählt und bin auch bei der klassischen Kombination mit Kochschinken und Käse geblieben, aber die Idee ein Steak zu nehmen fand ich einfach super.



### Zutaten für 2 Personen:

2 Rumpsteaks (je 300g)

2 Scheiben Kochschinken

2 Scheiben Gouda

1 Ei

Pfeffer & Salz

2 Tassen Paniermehl / Semmelbrösel

250g Schweineschmalz

250g grüne Bohnen

1 EL Butter

150g Kartoffeln

Olivenöl

2 TL getrocknete Kräuter, z.B. Kräuter der Provence

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

Die Kartoffeln brauchen wie immer am längsten. Ich starte also damit die geviertelten Kartoffeln, die geviertelte Zwiebel und den geschälten Knoblauch zusammen mit etwas Öl und den

getrockneten Kräutern auf ein Backblech zu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und ab in den vorgeheizten Ofen damit. Bei 200°C brauchen die Kartoffeln ca. 40 Minuten.

Widmen wir uns als nächstes dem Fleisch. Ich schneide in jedes Rumpsteak eine tiefe Tasche. Die wird dann mit je einer Scheibe Kochschinken und einer Scheibe Käse gefüllt und mit Holzspießchen verschlossen.



Für die Panade verquirle ich ein Ei mit Pfeffer und Salz in einem tiefen Teller. In einen zweiten Teller kommt das Paniermehl. Dann wende ich jedes Cordon-Bleu zuerst im Ei und lasse es dann rundum unter Paniermehl begraben kurz ruhen.



Wenn die Kartoffeln noch 20 Minuten brauchen geht es weiter. Ich erhitze das Schweineschmalz in einer ausreichend großen Pfanne. Die Cordon-Bleus sollten von jeder Seite bei mittlerer bis hoher Hitze (hier Stufe 6 von 9) 8 Minuten lang ausgebacken werden. Dann ist das Fleisch medium.



Während die Cordon-Bleus ausbacken erhitze ich einen Topf Salzwasser und gebe die grünen Bohnen für 8 Minuten in das kochende Wasser. Abgießen und mit einem Löffelchen Butter zurück in den Topf geben.



Das Cordon-Bleu zusammen mit den Bohnen und einigen Kartoffelspalten anrichten.

Guten Appetit!

