

Schmeckt perfekt



Rezept von Hannes Müller

Zucchini-Cordon bleu, Tomaten-Rucola-Salat

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

2 große grüne Zucchini, 4 Blätter Schinken, 4 Blätter Käse (Gouda oder Emmentaler), Salz; Mehl, Ei und Brösel zum Panieren; Öl zum Backen.

Für den Salat: 4 reife Fleischtomaten, Salz, Zucker, weißer Balsam-Essig, Olivenöl, 50 g Rucola.

Zubereitung

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und anschließend der Länge nach in 1 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Zuchinscheiben (5 pro Portion) überlappend auflegen, je 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse darauflegen und zusammenklappen. Die Enden gut zusammendrücken. In Mehl, Ei und Brösel panieren und salzen. In einer Pfanne in heißem Öl (ca. 130 °C) wie ein Schnitzel backen.

Für den Salat die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in heißem Wasser blanchieren und in Eiswasser legen. Die blanchierten Tomaten schälen, vierteln und die Kerne auslösen. Das Tomatenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Den Saft von den Kernen abseihen, erwärmen und mit Olivenöl, Balsam-Essig, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Die Tomatenwürfel darin erwärmen und marinieren.

Abschließend den gesäuberten und geschnittenen Rucola untermengen und das Zucchini-Cordon bleu auf dem Tomaten-Rucola-Salat anrichten.