

Männergericht des Monats: **Cordon Bleu „à la Toscana“**

Welcher Mann kennt das neuerdings nicht? Da kommt man nach einem harten Arbeitstag nach Hause, und das Essen steht nicht auf dem Tisch.

Warum? Weil immer mehr Hausfrauen in die Turnhallen tigern, um dort Zumba oder andere merkwürdigen Tänze einzustudieren, statt sich auf ihre Kernkompetenzen zu konzentrieren – die Küche.

Da wir dieses Problem nicht lösen können, wollen wir euch zeigen, wie ihr trotzdem nicht mit „knurrendem“ Magen ins Bett gehen müsst! Wir kochen ab sofort leckere Überlebensgerichte für Männer.



Heute zaubern wir mal Cordon Bleu „à la Toscana“ mit einer Tomate-Mozzarella-Füllung und als Beilage einen knackigen Tomatensalat. Auf Kartoffeln verzichten wir natürlich, weil die sowieso nur „auf die Hüfte“ gehen.

Werkzeuge:

1 Bratpfanne mit Deckel (da geht auch ein Deckel vom anderen Topf), 1 sauberer Kaffeebecher, 1 scharfes Messer, 1 Gabel und eine freie Fläche zum Vorbereiten. Am besten den gesamten Dekokram der Gattin oder der Freundin vom Küchentisch entfernen. Dann sollte auf jeden Fall Platz genug sein.

Einkaufstüte:

300 Gramm Putenbrust (das wichtigste, sollte für 1 Person reichen),
50 Gramm Mozzarella (das ist Käse),
3 Tomaten (schöne große rote), 1 Zwiebel, 1 Ei roh,
1 EL Mehl, 3 EL Paniermehl, 1 Schuss Öl (kein Olivenöl),
1 Prise Salz, Pfeffer, Basilikum,
1 Flasche Bier (sollte sowieso nicht fehlen)

Anleitung:

1) Auf der Längsseite des Schnitzels mit einem scharfen Messer eine ausreichend großen Tasche reinschneiden und das ganze Teil mit je drei Scheiben Tomaten und Mozzarella und etwas Basilikum befüllen.

2) Das Fleisch jetzt vorsichtig im Mehl wälzen, bis es schön weiß ist. Das Ei kann nun mutwillig zerstört werden. Eiweiß und Eigelb einfach in den Kaffeebecher geben und mit der Gabel gnadenlos verrühren. Dann die klebrige Masse auf eine freie Fläche gießen und das Cordon Bleu drin wälzen.

Falls auf dem Küchentisch jetzt noch genug Platz ist, streut man das Paniermehl auf noch freie trockene Stellen, und wälzt das Fleisch darin. Danach kann man zwischendurch gern auch mal die Hände waschen.

3) Pfanne auf den Herd stellen, Temperatur auf 75% Gesamtdrehzahl drehen und einen ordentlichen Schuss Öl in die Pfanne hauen. Ein paniertes Schnitzel sollte im Öl „schwimmen“.

Es reicht ganz normales Öl. Nicht aus der Garage und auch auf keinen Fall Olivenöl verwenden, weil die Panade den Geschmack des Olivenöl aufsaugt.

4) Wenn das Öl leise anfängt zu „brutzeln“, kann das Cordon Bleu in die Pfanne gehauen werden. Von beiden Seiten leicht „goldgelb“ anbraten. Das heißt, dass das Fleisch mindestens einmal gewendet werden muss!

Danach die Drehzahl des Herdes auf 30% Leistung runterdrehen, den Deckel auf die Pfanne legen und etwa 15 Minuten weiter garen lassen.

5) Bis das Fleisch fertig ist, können nun die verbliebenen beiden Tomaten und die Zwiebeln zu einem leckeren Tomatensalat verarbeitet werden. Einfach alles in gewohnter „Kill-Bill-Manier“ zerhacken und mit etwas Öl überträufeln.

6) Nun das Bier als Belohnung aus dem Kühlschrank holen. Falls das Rezept nicht geklappt hat, einfach vier weitere Bier trinken. Das macht auch satt.

Guten Appetit – Euer Heins-Team