



Fischereiverein Pfeffenhausen e. V.

Jugend – Fischzubereitung 20. März 2010

Forellen Cordon Bleu

Zutaten für 2 Personen:

- 1-2 Forellen
- gekochten Schinken
- Käse (Scheibletten oder anderen Käse)
- Pfeffer, Salz, Paprika, Zitrone
- kochfesten Bindegarn oder Zahnstocher (zum verschließen der Filets)
- 1 Ei, Mehl und Paniermehl

Zubereitung:

1. die Forellen filetieren und je nach Geschmack die Haut entfernen
2. die Filets von den restlichen Gräten säubern
3. wenn die Haut nicht entfernt wurde die Haut gut säubern mit Zitrone bestreichen und würzen
4. die Forellenfilets auf der Innenseite gut würzen mit Schinken und Käse belegen, zusammenklappen und entweder mit Zahnstochern zustecken oder kochfesten Bindegarn binden.
5. die fertig gefüllten Filets in Mehl wenden danach in geschlagenes Ei tauchen und mit Paniermehl panieren
6. jetzt die Forellen Cordon Bleu in 170° heißen Fritierfett ca. 3-5 Minuten (je nach Größe) leicht braun fritieren



Guten Appetit ...