

Zucchini-Cordon-Bleu mit Tomaten-Dip



© Zucchini-Cordon-Bleu mit Tomaten-Dip - Rezepte mit Herz



45 Min.



mittel



4 Portionen

Knusprige Hülle, cremig-flüssiger Kern -schmeckt kalt und warm.

Ob zu Hause, im Job, auf der Parkbank oder beim Picknick – das satt machende Leichtgewicht hat reichlich Vitalstoffe, viel Geschmack und wenig Kalorien im Gepäck. Das Cordon-Bleu mit Zucchini schmeckt kalt, lauwarm oder frisch aus der Pfanne.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	50 g	altbackenes Sauerteig-Brot
<input type="checkbox"/>	50 g	Mandelkerne
<input type="checkbox"/>	3	Stiele Petersilie
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	10 g	+ 3 EL Olivenöl
<input type="checkbox"/>	200 g	stückige Tomaten (Dose)
<input type="checkbox"/>	1 TL	Kräuter der Provence
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Honig
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	2	große Zucchini
<input type="checkbox"/>	80 g	Putenbrust (oder gekochter Schinken)
<input type="checkbox"/>	80 g	Gouda in Scheiben
<input type="checkbox"/>	2	Eier
<input type="checkbox"/>	30 g	Schmand (20% Fett)

Zubereitung

1. Brot würfeln, dann mit Mandeln 20 Sek./Stufe 10 im Mixtopf zu Bröseln mahlen. In einen tiefen Teller umfüllen. Mixtopf säubern.
2. Für den Dip Petersilie hacken, 1 TL beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel vierteln und mit Knoblauch 3 Sek./Stufe 5 hacken. Herunterschieben, Öl zugeben und 3 Min./100°C/Stufe 1 dünsten. Petersilie, Tomaten, Kräuter der Provence, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und 15 Min./100 °C/Stufe 1 ohne Messbecher einkochen. Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen. Im Topf abkühlen lassen.
3. Inzwischen Zucchini waschen, längs in ca. 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schinken und Gouda auf Größe der Zucchini-Scheiben zuschneiden. Die Hälfte der Zucchini mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen. Andere Hälften auflegen.
4. Eier und 1 Prise Salz in einem tiefen Teller verquirlen. Zucchini-Sandwiches erst in Ei, dann in Bröseln wenden. Nach und nach 3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Schmand zum Tomatendip geben und 10 Sek./Stufe 5 unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Du bist auf der Suche nach anderen Rezepten mit Zucchini? Schau einfach in unserer [Rezeptsammlung](#) vorbei. Dort findest du weitere leckere Gelingrezepte.