



## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3086 kJ, 737 kcal, 71,2 g Kohlenhydrate, 29,6 g Eiweiß, 38,7 g Fett, 169 mg Cholesterin, 4,86 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

## Zubereitung

Es sind die einfachen Dinge, die glücklich machen – in diesem Fall sogar restlos glücklich. Denn French Toast oder auch Arme Ritter eignen sich perfekt für die Resteverwertung. Klassisch kennt man sie eher süß. Hier zeigen wir dir eine mega leckere herzhaftere Variante à la Cordon Bleu. Hierfür stichst du große Kreise aus Toastscheiben, belegst sie mit Käse und Schinken und bedeckst alles mit einer zweiten runden Scheibe Toast. Jetzt wird das gesamte Sandwich in einer Milch-Ei-Mischung geschwenkt, mit zerkrümelten Cornflakes paniert und in einer Pfanne ausgebraten. Dazu gibt es einen klassischen Gurkensalat mit Essig, Öl, Zwiebeln und frischem Dill.

### Step 1:

Als erstes bereitest du den Salat zu. Dazu die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden oder mit einer Vierkantreibe hobeln. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und die Gurken hinzufügen. Den Gurkensalat am besten bis zum Servieren mit einem Topf oder Ähnlichem beschweren und durchziehen lassen. Für die French Toast Cordon Bleu brauchst du ein Glas oder eine kleine Schüssel, die du als Vorlage benutzt, um deine Toastscheiben rund zu schneiden. Dazu das Glas (oder die Schüssel) auf den Toast legen und mit einem Messer den Kreis ausschneiden.

### Step 2:

Als nächstes jeweils vier Toastkreise mit Emmentaler, Schinken und nochmal Emmentaler belegen. Lege die vier anderen Toastkreise obendrauf. Achte dabei darauf, dass der Käse nicht zu dick geschnitten ist und die Ränder etwas frei bleiben.

### Step 3:

Drücke nun mit deinen Fingern die Ränder der Toastkreise zusammen. Du kannst hier auch eine Gabel zur Hilfe nehmen und mit den Zinken die Ränder verschließen.

### Step 4:

Nun das Ei in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen und mit der Milch mischen. Jetzt das Ganze noch mit Salz und Pfeffer würzen. In einen zweiten tiefen Teller die Cornflakes geben und mit den Händen grob zerdrücken. Nun die French Toast Cordon Bleu zuerst in die Eier-Milch Mischung tauchen und anschließend mit den Cornflakes panieren.

### Step 5:

Das Frittieröl in eine Pfanne geben und erhitzen. Hier sollte der Pfannenboden großzügig (etwa 0,5 cm hoch) mit Frittieröl bedeckt sein. Wenn das Öl heiß genug ist die French Toast Cordon Bleu goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Gurkensalat servieren.

## Zutaten

### Für den Gurkensalat:

1	Gurke
120 ml	Weißweinessig
1 EL	Zucker
1/2 TL	Salz
2 EL	frischer Dill, gehackt
2 EL	frische Petersilie, gehackt

### Für die French Toast Cordon Bleu:

8 Scheiben	American Style Sandwich Toast
4 Scheiben	Kochschinken
70 g	Emmentaler
2	Eier
125 ml	Milch
140 g	Cornflakes
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Frittieröl

### Sonstiges:

Großes Glas oder kleine Schüssel  
Vierkantreibe (optional)