



Capuns

Mangoldwickel

Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std.

Quellen lassen: ca. 30 Min.

Ergibt 24 Stück

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Füllung

- 250 g **Mehl**
2 Prisen **Salz**
5 Esslöffel **Milch**
3 **frische Eier** alles in einer Schüssel mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen
- ½ Esslöffel **Butter** in einer Pfanne warm werden lassen
1 **Zwiebel**, fein gehackt andämpfen
1 Bund **Petersilie**, fein gehackt
1 Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten kurz mitdämpfen, unter den Teig mischen
150 g **Salsiz**, in Würfeli
75 g **Bündnerfleisch-Abschnitte**, in Würfeli daruntermischen

Mangoldblätter

Wasser, siedend

- 24 grosse **Mangoldblätter*** Blätter portionenweise je ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf einem Tuch auslegen, trocken tupfen

Formen: Je 1–2 Esslöffel Füllung auf ein Blatt geben, seitliche Blattränder einschlagen, aufrollen.

2½ dl **Fleischbouillon**

1½ dl **Vollrahm**

in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. 12 Capuns begeben, zugedeckt ca. 8 Min. köcheln, herausnehmen, warm stellen. Zweite Portion gleich zubereiten

1 Esslöffel **Butter**

75 g **Rohschinken**, in Streifen

in einer Bratpfanne warm werden lassen

langsam knusprig werden lassen

Servieren: Capuns mit der Sauce auf den Tellern anrichten, mit Rohschinken garnieren.

Pro Person: 42 g Fett, 39 g Eiweiss, 51 g Kohlenhydrate, 3099 kJ (741 kcal)

* Schnitt- bzw. Blattmangold eignet sich am besten für das Gericht. Alternativ können auch junge Blätter des Stielmangolds bzw. Krautstiels (ohne die Stängel) verwendet werden.