

Capuns

von Roman Müller

Mengen für 10 Personen

Ausrüstung: Gratinform

800 g Weissmehl	
6.0 Stück Eier	
* 5 g Salz	
1.0 g Pfeffer	wenig: so viel wies halt braucht
2.0 dl Milch	
2.0 dl Wasser	Mehl, Eier, Milch, Wasser und Gewürze zu einem Teig verrühren und 20 min ruhen lassen.
25 g Petersilie, frische	fein hacken (25g = 1Bund)
25 g Schnittlauch	hacken (25g = 1Bund)
200 g Salsiz	schälen und in kleine Würfel schneiden
200 g Rohschinken	in kleine Würfel schneiden. Peterli, Schnittlauch, Salsiz und Rohschinken dem Teig beimischen.
1.2 kg Schnittmanglod	Mangoldblätter 1min. im heissen Wasser blanchieren. Teig Portionenweise auf die Blätter geben und darin einwickeln. Die Capuns in ein Gratinform geben.
5.0 dl Wasser	
1.0 Stück Bouillonwürfel	
4.0 dl Vollrahm	Bouillon und Wasser über die Capuns in die Gratinform leren. In der Ofenmitte ca. 20min. garen (wahrscheinlich etwas länger).

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Gegebenenfalls können die Capuns vor dem Garen kurz in heisser Butter angebraten werden.

(Capuns oder Schnittmangold unterscheidet sich von normalem Mangold darin, dass es weniger Stiel und mehr Grün hat.)

Wenn vorhanden noch gehackte Minzblätter in den Teig geben.

ACHTUNG: Capuns ist sehr mastig.