

Capuns (vegi) von André Marty

Mengen für 10 Personen

Mit Zwiebeln und Käse

Tags: benötigt Backofen, Fleischgericht, Schwierig

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.
2.0 Stück Zwiebeln	klein hacken und kurz andünsten
25 g Petersilie, frische	fein hacken (25g = 1Bund)
25 g Schnittlauch	hacken (25g = 1Bund)
5.0 g Pfefferminzkraut getrocknet	hacken (nur wenig begeben)
1.2 kg Schnittmangold	Mangoldblätter 1min. im heissen Wasser blanchieren. Teig Portionenweise auf die Blätter geben und darin einwickeln. Die Capuns in ein Gratinform geben.
50 g Butter	
5.0 dl Wasser	
1.0 Stück Bouillonwürfel	
100 g Reibkäse	
4.0 dl Vollrahm	Bouillon, Rahm, Käse und Wasser über die Capuns in die Gratinform leren. In der Ofenmitte ca. 20min. garen (wahrscheinlich etwas länger).
100 g Reibkäse	nach Wunsch mit etwas Reibkäse servieren.

* 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.