

Capuns



Zubereitung

Fleisch:

Mehl, Salz, Milch und Eier gut verrühren, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Butter erwärmen, Zwiebel andämpfen. Kräuter kurz mitdämpfen, mit der Salsiz und der Hälfte des Bündnerfleischs unter den Teig mischen. Mangold portionenweise im siedenden Wasser je ca. 1 Min. blanchieren. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen. Auf einem Tuch auslegen, trocken tupfen.

Formen: je ca. 1 ½ EL Füllung auf ein halbes Blatt geben, seitliche Blattränder einschlagen, aufrollen.

Bouillon und Rahm in weiter Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren. 8 Capuns begeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, herausnehmen, warm stellen. Zweite Portion gleich zubereiten. Butter in Bratpfanne erwärmen. Restliches Bündnerfleisch langsam knusprig braten.

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

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Weissmehl
- 2 Prisen Salz
- 1 dl Milch
- 3 frische Eier
- ½ EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 100 g Salsiz, in Würfeli
- 70 g Bündnerfleisch, in feinen Streifen
- 8 grosse Mangold- oder Krautstielblätter, längs halbiert, Blattrippen entfernt
- Wasser, siedend
- 2 ½ dl Fleischbouillon
- 1 ½ dl Vollrahm
- ½ EL Butter