



Miriam's Genusskarussell

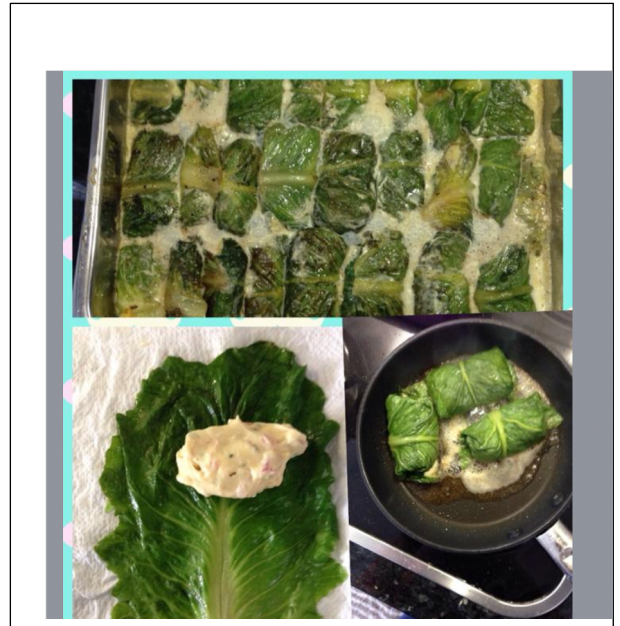
www.genusskarussell.ch

Capuns Krautwickel aus dem Bündnerland

Rezept: Landfrauenköchin Iris Riatsch Foto Miriam

Zutaten für 4 Personen

350g Mehl
ca. 150 ml Mineralwasser
100g Magerquark
2 Eier
1 Prise Kräutersalz
1 Prise Curry
1 Prise Paprika
1 Prise Pfeffer
1 kleines Brötchen
1 Salsiz
Speckwürfel oder Schinkenwürfel
Petersilie, Schnittlauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 Mangoldblätter (kurz blanchieren)
Käse (Parmesan oder Sbrinz)
Bouillon
Sahne/Rahm
Gesottene Butter



Zubereiten

Mehl, Mineralwasser, Magerquark und Eier in einer Schüssel miteinander verrühren. Es sollte ein dicklicher Spätzliteig entstehen. 30 Minuten quellen lassen.



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Brötli, Salsiz, Speck, Petersilie, Schnittlauch, Krauseminze, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Für eine vegetarische Variante Fleisch durch fein geschnittene Rüebli, Sellerie und Lauch ersetzen.

Die in Stücke geschnittenen Zutaten in eine Pfanne mit ein wenig gesottene Butter geben und andünsten.

Danach die gedünsteten Zutaten zum Teig hinzugeben und verrühren.

Die Mangoldblätter kurz blanchieren und auf ein Tuch auslegen.

Den Teig anschliessend mit einem Löffel auf die Mangoldblätter geben und einrollen.

Die eingerollten Capuns in die Pfanne geben und wieder in gesottene Butter andünsten lassen.

Danach die Capuns mit Bouillon und der Sahne ablöschen, abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Capuns in eine Gratinform geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Zum Schluss die Capuns im Ofen bei 200 Grad kurz überbacken

Tip:

Zugedeckt in Kühlschrank aufbewahren.

Capuns sorgfältig in der Garflüssigkeit wieder erwärmen