



Choche
&
gnüsse
mit David Geisser

CAPUNS MIT BÜNDNERFLEISCH

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Mangoldstiele von den Blättern trennen. Die Blätter im kochenden Salzwasser 20 Sekunden blanchieren. Sorgfältig herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch auslegen. Zwiebel fein hacken, Lauch in feine Streifen schneiden, Karotte und Knollensellerie schälen und mit einer Röstireibe raffeln. Rohschinken, Speck und Bündnerfleisch in Streifen schneiden und beiseitelegen. In der warmen Butter das geschnittene Gemüse glasig dünsten, würzen und beiseitestellen.

Kräuter fein hacken und Käse mit einer Röstiraffel reiben. Quark und Eier zum Mehl geben und alles zu einem Teig vermengen. Einen Viertel des Käses, Kräuter und erkaltetes, gedünstetes Wurzelgemüse und Fleisch zum Spätzleig geben und unterrühren.

Die Krautstielblätter in Stücke schneiden und aneinanderlegen, sodass eine Blattfläche von ca. 10 x 10 cm entsteht. Pro Blattfläche einen grosszügigen Esslöffel Spätzleig daraufgeben, die Blätter seitlich einschlagen und aufrollen. In einer Bratpfanne Butter schmelzen, Milch und Rahm beigeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Capuns hineinlegen und zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln lassen. Einmal wenden.

Capuns in tiefen Tellern anrichten und mit etwas Sud beträufeln. Den restlichen Käse darüber verteilen und im Ofen bei 220°C ca. vier Minuten überbacken.

EINKAUFSLISTE:

ZUTATEN

1 KG MANGOLD
250 G MEHL
250 G MAGERQUARK
3 EIER
30 G BÜNDNERFLEISCH
30 G ROHESSSPECK
30 G BÜNDNER ROHSCHINKEN
1 ZWIEBEL
60 G KAROTTE
60 G LAUCH
60 G KNOLLENSELLERIE
1 EL BUTTER
20 G KRÄUTER (SCHNITTLAUCH, PETERLI, THYMIAN)
240 G REZENTER GRUYERE
SALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE
MUSKATNUSS
1 EL BUTTER
1 DL MILCH
1,5 DL RAHM

POWERED BY:

