

Capuns

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

200 g Knöpfliemehl

100 g Mehl

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

2 frische Eigelbe

2½ dl Milchwasser
(½ Milch/½ Wasser)

16 grosse Mangoldblätter
Salzwasser, siedend

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

2 Salsiz (ca. 200 g),
geschält, in Würfeli

50 g Sbrinz, gerieben

½ Bund Petersilie,
fein gehackt

2 Esslöffel
Pfefferminzblätter
(z. B. Krauseminze),
fein geschnitten

3 dl Gemüsebouillon

wenig Pfeffer aus der Mühle

wenig Muskat

50 g Butter oder Margarine

1. Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. **2.** Eigelbe mit dem Milchwasser verklopfen, auf einmal dazugießen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen (oder mit den Knethaken des Handrührgerätes bearbeiten), bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. stehen lassen. **3.** Von den Mangoldblättern Stiele abschneiden, dicke Blattrippen flach schneiden. Blätter portionenweise im Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, auf Küchentuch auslegen, mit Haushaltspapier trockentupfen. **4.** Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, unter den Teig ziehen. **5.** Salsiz, Sbrinz und Kräuter unter den Teig mischen. Je 1 gehäuften Esslöffel Teig auf die Blätter verteilen, Blattseiten einschlagen, satt aufrollen. **6.** Bouillon mit Pfeffer und Muskat in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Capuns portionenweise zugedeckt ca. 8 Min. köcheln, herausnehmen, abtropfen. **7.** Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Capuns darin heiss werden lassen, 1 Mal wenden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, restliche Butter darüber träufeln.

