

# Capuns

## Für zwei Personen

50 g Salsiz	50 g Salami	100 g Schinkenwürfel
50 g Bündnerfleisch	1 Baguette	100 g Mehl
12 Blätter Mangold	1 Knoblauchzehe	1 Ei
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie, kraus	2 Stile Minze
4 EL Butter	100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
100 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Die Salsiz, die Salami sowie das Bündnerfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Das Ei aufschlagen und zusammen mit dem Mehl, der Milch und etwas Wasser in einer große Schüssel verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Die Wurst und das Fleisch darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben. Die Petersilie sowie die Minze waschen, trocken tupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, ebenfalls fein hacken und unter die Masse rühren. Einige Stiele Mangold klein hacken und ebenfalls unter die Masse geben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Mangoldblätter in dem siedenden Wasser kurz blanchieren. Anschließend abschrecken. Die Stile wegschneiden und den Teig mittig auf den einzelnen Blätter verteilen. Die Blätter längs einrollen und zu Päckchen falten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldpäckchen darin beidseitig kurz anbraten. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Geflügelfond ablöschen und die Sahne zugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Capuns wieder in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Das Baguette aufschneiden. Die Capuns zusammen mit der Sauce und dem Baguette auf einem Teller anrichten und servieren.

Bea Linder am 01. April 2014