Capuns

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 10 min
Aktivzeit: 1 h
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

150 g	Salsiz
100 g	Bündnerfleisch
250 g	Mehl
3	Eier
5 EL	Milch
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel
5 Zweige	Peterli
1 Bund	Schnittlauch
20	Krautstiel- oder Mangoldblätter
50 g	Butter
2.5 dl	Bouillon
1.5 dl	Rahm
75 g	Rohschinken

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat und Brot) enthält ca.:

800	kcal
41 g	Eiweiss
51 g	Kohlenhydrate
47 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Der feine Unterschied: Tierhaltung.

Die Schweiz tut viel fürs Tierwohl. Wir haben freiwillige Programme wie BTS und RAUS für eine naturnahe Haltung und eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt, das unter anderem die Fütterung und den Medikamenteneinsatz regelt.

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl mit Eiern, Milch und einer Prise Salz verquirlen. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Peterli und Schnittlauch fein hacken. Salsiz und Bündnerfleisch fein würfeln. Krautstielblätter portionsweise in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren. Kalt abspülen und auf einem Küchentuch ausbreiten.

3 Zwiebeln in etwas mehr als der Hälfte der Butter glasig dünsten, Kräuter, Salsiz und Bündnerfleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas auskühlen lassen und unter den Teig rühren.

4 Je einen EL Teig auf die Krautstielblätter geben, Blattränder einschlagen und zu einem Päckli aufrollen.

5 Bouillon und Rahm in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen, Capuns hineingeben und bei milder Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen.

6 Rohschinken in Streifen schneiden und in der restlichen Butter knusprig braten.

7 Capuns mit der Sauce anrichten, Schinkenstreifen darübergeben und sofort servieren.

Dazu passt Salat oder Brot.