

Lea's Capuns

Für vier Personen

16 *Mangoldblätter (Krautstielblätter)*

250g *Mehl*

3 *Eier*

1dl *Milch*

1TL *Salz*

2 *Landjäger oder Speckwürfel*

100g *Schinken*

1 *Zwiebel*

Wenig Schnittlauch und Peterli

Mehl, Eier, Milch, und Salz zu einem Teig zusammenfügen. Landjäger, Schinken, Zwiebel in kleine Würfel schneiden unter den Teig mischen. Schnittlauch und Peterli fein schneiden und beigeben.

Wer möchte kann die Stängel vom Mangold ebenfalls fein schneiden und unter den Teig mischen.

Mit dem Wallholz die Mangoldblätter weich knicken oder im heissen Wasser kurz blanchieren. Anschliessend den Teig in kleinen Häufchen in die Mitte der Blätter geben und zu kleinen Päckli falten. In der Bratpfanne ca. drei Minuten von jeder Seite anbraten.

In einer feinen Rahmsauce oder einer leichten Bouillon ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Capuns können auch im Backofen bei ca. 180C° im Backofen in der Sauce gratiniert werden.

