

# Capuns mit Fleisch oder Vegetarisch

1 kg Mangold  
310 gr. Weissmehl  
3 Eier  
65 gr. Milch  
65 gr. Wasser  
100 gr. Magerquark  
100 gr. Zwiebeln  
340 gr. gehacktes Trockenfleisch

*Alternativ für Vegicapuns (Wasser und Milch je 40gr.)*

180gr. Gemüsebrunoise  
60 gr. Parmesan oder Bergkäse  
25 gr. Petersilie gehackt  
4 gr. frische Minze gehackt

Mit Mehl, Eier, Milch, Wasser und Quark einen Teig herstellen.

Die Zwiebeln andämpfen und auskühlen lassen.

Trockenfleisch, Zwiebeln Käse und Kräuter zum Teig geben.

Wenn nötig leicht würzen und 1-2 Std den Teig ruhen lassen.

Die Mangoldblätter kurz im siedenden Wasser blanchieren, im Eiswasser abkühlen. Die Stiele herausschneiden und den Teig portionenweise in die Blätter einwickeln.

Die Capuns können sehr gut einzeln eingefroren werden.

Die Capuns kurz in Bratbutter anbraten mit Bouillon ablöschen und etwas Rahm dazugeben, leicht würzen und für 13 Minuten bei 185 Grad im Ofen fertig garen.

Als Garnitur werdenden wir angerösteten Rohschinken und Schnittlauch