***Ganz** Landschaftsarchitekt*innen GmbH Grubenstrasse 45 8045 Zürich T +41 44 380 62 66 F +41 44 380 62 67*
mail@ganz-la.ch www.ganz-la.ch

Capuns Vegetaria

Für 3-4 Personen
Zubereitung: ¾ bis 1 Std

- 8-12 Mangold Blätter (oder Krautstil Blätter)
- 300 gr Mehl
- 300 gr Joghurt
- 3 Eier
- 120 gr Oliven
- 80 gr trockene Tomaten
- Eine gute Handvoll verschiedene Kräuter wie Pfefferminze, Thymian, Oregano, Dill u. a. je nach Saison
- Salz und Pfeffer

- >100 gr Sbrinz oder Parmesan

- 5 dl Boullion
- 2 dl Rahm
- Schnittlauch fein geschnitten

Die Mangoldblätter für einige Sekunden ins kochende und anschliessend ins kalte Wasser geben. Blanchierte Blätter mit Haushaltpapier trocken tupfen.

Die Kräuter (es können nicht genug sein), Oliven und getrocknete Tomaten sehr klein schneiden. Alles mit Mehl, Joghurt und Eier von Hand mit den Fingerspitzen leicht vermischen so dass ein zähflüssiger Teig entsteht. Etwas Salz und Pfeffer zufügen.
Jeweils ein Esslöffel vom Teig auf blanchiertes Mangoldblatt legen und einrollen. Die eingerollten Mangoldblätter in eine ofenfeste Schale legen und mit Bouillon ca. 20 Min auf dem Herd köcheln lassen und zum Abschluss etwas Rahm dazu fügen.

Vor dem Servieren mit Sbrinz bestreuen, wenige Butterflocken dazu geben und für ca. 5-10 Min in den vorgeheizten Ofen schieben. Aus dem Ofen nehmen und mit geschnittenem Schnittlauch garnieren. Tiefe Teller mit Messer, Gabel und Suppenlöffel auftischen. Zusammen mit frischem Brot essen. En Guete!

August 2021, dg