



BLITZ-OFENCAPUNS

Exklusives und simples Rezept mit Sirocco-Fleischbrühe

Hauptgericht für 4 Personen

Für eine weite, gefettete Gratinform à ca. 2 Litern

ZUTATEN:

300 g Halbweissmehl
 ½ TL Salz
 2,5 dl Milchwasser
 2 Eier

FÜLLUNG:

12 grosse Krautstielblätter
 1 Zwiebel
 1 EL Rapsöl
 1 Bund glattblättrige Petersilie
 200 g Salsiz
 Salz
 Pfeffer
 3 dl Wasser
 2 dl Vollrahm
 ca. 1 EL Sirocco Fleischbouillon
 50 g geriebener Sbrinz

ZUBEREITUNG:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Milchwasser und Eier dazugliessen, mit einer Kelle mischen, so lange klopfen, bis der Teig Blasen wirft. Teig zugedeckt bei ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Stängel vom Krautstielblatt schneiden. Stängel in feine Streifen schneiden. Vom Krautstielgrün die Blätter beiseite legen. Zwiebel fein hacken. Krautstielstängel und Zwiebel im Öl glasig dünsten, abkühlen lassen. Petersilie fein hacken, zum Gemüse geben. Salsiz schälen, in Würfel schneiden. Gemüse und Salsiz unter den Teig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Krautstielblätter beim Stielansatz mit je 1/12 der Füllung belegen. Seitliche Ränder etwas über die Masse legen, Capuns aufrollen und mit der Verschlussseite nach unten in die Gratinform legen. Wasser, Rahm und Bouillon aufkochen, darübergiessen. Käse darüberstreuen. Capuns im Ofen ca. 30 Minuten gratinieren.

UNSER TIPP:

Die Blattrücken des Krautstiels etwas flach schneiden.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
 Quellen lassen ca. 15 Minuten
 Gratинieren ca. 30 Minuten

Viel Spass beim Geniessen!

SIROCCO Fleischbouillon, 500G DOSE

