



Capuns mit Salsiz und Bündnerfleisch im Mangoldblatt

- **Küche:**Schweizerisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Eine echte Spezialität aus dem Engadin!

Zutaten

- Für den Teig.:
 - 150 g Mehl
 - ca. 0,2 l Milch
 - 2 Eier
 - 1 Prise Salz
- Für die Füllung:
 - 125 g Salsiz, ersatzweise Salami
 - 125 g Bündnerfleisch
 - 1 EL Schnittlauch, gehackt
 - 1 EL Petersilie, gehackt
 - 20 Mangoldblätter2-3 l Brühe
 - 100 g Bergkäse, gerieben

Zubereitungsart

Schritt1

Der Teig:

Schritt2

Aus Mehl, Milch, Eiern und Salz einen Spätzleteig anrühren,

Schritt3

etwa 30 min. ruhen lassen.

Schritt4

In der Zwischenzeit:

Schritt5

Den Mangold waschen und 2 min. in heißem Wasser blanchieren.

Schritt6

In kaltem Wasser abkühlen und von den groben Strünken befreien, heraus schneiden.

Schritt7

Auf einer Arbeitsfläche auslegen, die Salsiz und Bündnerfleisch fein würfeln und mit den Kräutern und dem Teig vermischen Ggf. noch etwas Milch hinzugeben, so dass ein schlanker Teig entsteht.

Schritt8

Je einen El Teig auf die Mangoldblätter geben, etwas seitlich einschlagen, zu einem festen Päckchen zusammenfalten oder aufrollen, ggf. mit einem Zahnstocher feststecken.

Schritt9

Die Brühe in einem großen Topf erhitzen, die Capuns darin gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Danach die Capuns mit etwas Bouillon in eine feuerfeste Form geben, geriebenen Bergkäse darüber streuen und kurz 2 - 3 min. überbacken.

Rezeptart: Fleischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/capuns-mit-salsiz-und-buendnerfleisch-im-mangoldblatt/>