



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Capuns

Kaninchenkeule mit Polenta

Budin da paun (Brot pudding)

Zutaten:

Zubereitung:

Capuns

150 g	Weissmehl	
1/2 TL	Salz	
0.5 dl	Milch	
2 Stk.	Eier	verquirlt
30 g	Magerspeck	
30 g	Salsiz	
30 g	Bündnerfleisch	
30 g	Lauch	
30 g	Zwiebeln	
1/2 EL	Rosmarin	
1 EL	Petersilie	
1 EL	Basilikum	
10 g	Butter	
10-15 Stk.	Stielmangoldblätter	

Mehl und die Prise Salz (auf keinen Fall mehr, da die übrigen Zutaten recht salzig sind) in eine Schüssel geben.

Milch und Eier mischen und nach und nach unter das Mehl rühren.

Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft, dann eine halbe Stunde stehen lassen

Alles Fleisch und Lauch fein würfeln.

Zwiebeln fein hacken.

Fleisch, Lauch und Zwiebeln in der Butter dünsten. Die feingehackten Kräuter kurz mitdünsten. Mischung unter den Teig rühren.

Von den Stielmangoldblättern (bzw. Krautstielen) die dicke Rippe am Stielansatz keilförmig ausschneiden und die Blätter blanchieren, in Eiswasser abkühlen und anschliessend auf ein Tuch legen und trocken tupfen.

Capuns rollen:

Die Füllung mit einem Teelöffel auf dem oberen Blattdrittel platzieren. Die Längsseiten der Blätter einschlagen und das Capuns von der Blattspitze her vorsichtig aufrollen.

Die Capuns in der Butter kurz anbraten.

Mit der Bouillon (Achtung: eher etwas dünn und nicht zu salzig) ablöschen.

Rahm begeben und etwa 10 Min. köcheln lassen.

Capuns auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Sauce übergießen und mit dem gebratenen Rohschinken bestreuen.

Eventuell mit geriebenem Käse servieren.

1 EL	Butter
2 dl	Bouillon
1 dl	Rahm
30 g	Rohschinken