

Vreni Herwigs Capuns mit Moron

Zutaten (für 4 Personen):

24 Bio-Krautstielblätter

(grosse Blätter ggf. halbieren oder vierteln)

Wenig Bio-Butter zum Dünsten (bei einer Teflon-Pfanne nicht nötig)

2 dl Bio-Bouillon gemischt mit 1,5 dl Bio-Rahm

(Bouillon auch durch Weisswein ersetzbar)

Bio-Käse Moron zum Darüberrauffeln (Menge selbst bestimmbar,
bzw. genug, bis die Oberfläche mit Käse bedeckt ist)

Füllung:

5 Bio-Eier

2 dl Bio-Joghurt Nature

500 g Bio-Mehl

400 g Bio-Salsiz (Salsiz kann durch Trockenfleisch
ersetzt werden, je nach Geschmack)

½ TL Salz (dem Mehl beifügen)

Für die Füllung Eier schlagen und Joghurt hinzugeben.

Die Masse mit dem Mehl zu einem zähflüssigen Teig mischen.

Fein geschnittene Salsiz, gehackte Krautstiele (nur Stiele) und Salz
hinzufügen. Den Teig kräftig schlagen.

Krautstielblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren
und in Eiswasser abschrecken. Je einen Esslöffel der Teigmischung
in ein Blatt einwickeln und einfalten. Capunsli auf beiden Seiten
in wenig Butter andünsten, in eine Gratinform schichten,
Bouillon-Rahm-Mischung darübergiessen und mit geriebenem Moron
bestreuen. Im Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten
in der Ofenmitte backen.

