



Bärlauch-Capuns

Zutaten

Hauptgericht
Für 4 Personen

- 10 g Bärlauch
- 80 g Mostbröckli
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 1 dl Milchwasser (halb Wasser, halb Milch)
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- ca. 48 Blätter Bärlauch, gross
- 2 dl Gemüsebouillon
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 dl Halbrahm
- Salz
- Muskatnuss
- 100 g geriebener Bergkäse
- einige Bärlauchknospen

So gehts

- Zubereitung: ca. 40 Minuten
- Ruhen lassen: ca. 30 Minuten
- Ziehen lassen: ca. 15 Minuten

Gesamt: 1 Std. 25 Min.

1

Bärlauch waschen und gut trocken tupfen. Mostbröckli, Petersilie und Bärlauch fein hacken. Mit Mehl in einer Schüssel mischen. Eier und Milchwasser dazu geben. Mit einer Kelle anrühren, Teig weitschlagen, bis er Blasen wirft, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2

Je zwei grosse Bärlauchblätter mit der glänzenden Seite nach unten kreuzweise auf ein Brett legen. Je 1 EL Teig in die Mitte jedes Blattkreuzes legen. Die oberen Blattseiten einschlagen, mit einem sanften Druck zu Capuns aufrollen. Auf einen mit Klarsichtfolie bespannten Teller legen.

3

Bouillon in einer weiten Pfanne oder einer Bratpfanne mit hohem Rand aufkochen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, dazugeben. Hitze reduzieren, Capuns hineinlegen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Capuns herausnehmen und warm halten. Rahm zur Bouillon geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Capuns auf vorgewärmte Teller verteilen, mit wenig Sauce übergießen und mit Käse bestreuen. Bärlauchknospen darüberstreuen.

Rezept: Assata Walter

Quelle: <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/baerlauch-capuns>

Wir verwenden Cookies und ähnliche Technologien, um das Nutzererlebnis auf unseren Webseiten zu verbessern, unseren Datenverkehr zu analysieren, Inhalte und Werbung zu personalisieren und Social Media-Funktionen bereitzustellen. Durch die weitere Nutzung dieser Webseite stimmen Sie unserer Verwendung von Cookies und ähnlichen Technologien zu.

Mehr erfahren (<https://www.migros.ch/de/datenschutz.html>) **Tipp** Bärlauch sammeln: Die richtigen Blätter erkennt man an

HINWEIS
SCHLIESSEN