

# MINI CAPUNS

---

## Zutaten

- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g UrDinkel-Weissmehl
- 200 g Quark Nature
- 50g Tête de Moine-Käseröschen zerpfückt
- 2 Eier, verquirlt
- 60 g Landrauchschinken, in feinen Streifen geschnitten.
- 1/4 TL [Salz](#)
- 1/2 TL [weisser Bergpfeffer](#) aus der Mühle
- 1 Msp. [Paprika Delikatess](#)
- 1 Prise [gemahlener Bockshornklee](#)
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 6-8 Magoldblätter
- 1 1/2 dl [Gemüsebouillon](#)
- 1 1/2 dl Vollrahm
- 2-3 Streifen Landrauchschinken
- 50 g frisch geriebener Bergkäse

## Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Füllung Mehle mit Quark, Käse und Eiern und dem kleingeschnittenen Schinken gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Bockshornklee würzen, Schnittlauch zugeben und alles mit einer Kelle zu einem Teig mischen. In einem grossen Topf Salzwasser aufkochen und Mangold darin blanchieren. Blätter aus dem Wasser nehmen und mit eiskaltem Wasser abspülen. Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, trocken tupfen und den harten Strunk mit einem scharfen Messer herausschneiden. Mangold in Rechtecke von ca. 5 cm x 8 cm schneiden. 1 Kaffelöffel Füllung auf die Mitte der unteren Blatthälfte setzen, die Seiten einschlagen und die Blätter dicht aufrollen. Capuns in einer rechteckigen Ofenform dicht nebeneinanderlegen. Gemüsebouillon in einer Pfanne erhitzen und mit Rahm vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Capuns giessen und die übrige Streifen Landrauchschinken und Bergkäse darüber verteilen. Capuns ca. 20 Minuten im Backofen backen. Nach 10 Minuten eventuell mit Alufolie abdecken. In tiefen Tellern servieren.

*La Cucina*