

Rezeptidee

Bündnergratin

Eine schnelle Variante um Capuns zuzubereiten und um Mangold zu verbrauchen



400g Schnittmangold oder Krautstiel
5dl. Bouillon

Schnittmangold ganz oder Krautstiel in Stücke schneiden, in der siedenden Bouillon ca. 3 Min. köcheln, herausnehmen. Bouillon beiseite stellen. Die Hälfte davon in eine gefettete Gratinform geben.

300g Mehl
2,5dl Milch
2 Eier (je nach Grösse)
0,25 TL Muskat
200g Salsiz (geht auch mit getrockneten Tomaten oder anderem Gemüse)
100g Bergkäse
1 Bd. frische Kräuter (oder das grüne von den Frühlingszwiebeln)
0,75 TL Salz
wenig Pfeffer

Mehl, Milch, Eier und Muskat verrühren. Salsiz in Würfeli schneiden, die Hälfte des Käses grob reiben. Kräuter fein schneiden, alles unter die Masse rühren, würzen, in die vorbereitete Form füllen.

2dl Saucen-Halbrahm

Restlichen Krautstiel darauf verteilen. Ca. 1 dl Bouillon und Saucen- Halbrahm verrühren, darübergiessen, restlichen Käse grob darüberreiben.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.