

CAPUNS

PFLANZLICH, DER „PLANETARY HEALTH DIET“ ENTSPRECHEND
REZEPT VON ROMANO ZAVOG,
ZUM ANLASS „DA TUTS PER TUTS“, 28.06.23, GZ BUCHENEGG, ZÜRICH

FÜR CA. 28 STK. (4 PERS.)

375 g	MEHL (VORSCHLAG: 200 g WEISS-, 175 g BUCHWEIZENMEHL)
3 PRISSEN	SALZ
CA. 150 ml	PLANZLICHE MILCH
CA. 150 ml	WASSER
3 EL	GESCHROTETE LEINSAMEN

LEINSAMEN MIT 8 EL WASSER MISCHEN. 10 MIN. ZUR SEITE STELLEN.
AUF ZUTATEN IN EINER SCHÜSSEL VERMISCHEN UND ZU EINEM
ZÄHFLÜSSIGEN TEIG RÜHREN.

CA. 200 g	SAISONALES KNACKIGES GEMÜSE, NÜSSE, EINGELEUTES, ETC. (VORSCHLAG: 70 g RÜEBLI, 60 g KNOLLENSELLERIE, 30 g GERÖSTETE SONNENBLUMENKERNE, 40 g POMODORI SECCHI). MENGE IST NICHT SO WICHTIG.
1/2 BUND	PETERLI
1 BUND	SCHNITTLAUCH

GEMÜSE FEIN WÜRFELN, KRÄUTER UND POMODORI SECCHI FEIN
SCHNEIDEN. ALLES DEM TEIG BEIGEBEN, GUT RÜHREN
UND MIN. 30 MIN. GEHEN LASSEN.

28 MANGOLDBLÄTTER, CA. HANDBROSS ODER ETWAS GRÖSSER

BLANCHIEREN, ZUM WICKELN AUF EIN KÜCHENTUCH GEBEN.
EINEN EL DES TEIGS AUF DIE INNERE SEITE EINES BLATTS
GEBEN. WICKELN UND FALTEN.

300 ml	GEMÜSEBOLLION
200 ml	PFLANZL. RAHM
CA. 1 TL	MAISSTÄRKE

ALES ZUSAMMENRÜHREN UND IN EINER WEITEN PFANNE
AUFKOCHEN. HITZE REDVZIEREN, ERSTE PORTION CAPUNS
BEIGEBEN UND CA. 15-20 MIN KÜCHELN. WARMSTELLEN.

GGF. MIT PFLANZL. KÄSE BESTREVEN UND DENIESSEN.

