

# CAPUNS

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

---

FÜR CA. 28 STK. (4 PERS.)

---

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

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

---

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

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

---

28 MANGOLDBLÄTTER, CA. HANDGROSS ODER ETWAS GRÖßER

BLANCHIEREN, ZUM WICKELN AUF EIN KÜCHENTUCH GEBEN.

EINEN EL DES TEIGS AUF DIE INNENSEITE EINES BLATTS  
GEBEN. WICKELN UND FALTEN.

---

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

ALLES ZUSAMMENRÜHREN UND IN EINER WEITEN PFANNE  
AUFGOCHEN. HITZE REDUZIEREN, ERSTE PORTION CAPUNS  
BEIGEBEN UND CA. 15-20 MIN KÜCHELN. WARMSTELLEN.

GUP. MIT PFLANZL. KÄSE BESTREUEN UND GENIESSEN.

