

CAPUNS-KNÖPFLI



3-mal täglich Milch
1 Portion = 2 dl Milch



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

ZUTATEN

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Gratinieren: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

1 Gratinform von 2,5 l Inhalt

Butter für die Form

600 g Knöpfli

500 g Krautstiele, gerüstet, in feine Streifen geschnitten

4 Cervelats, geschält, in Rädchen geschnitten

50 g Bündnerfleisch, in feine Streifen geschnitten

Guss:

2 dl Rahm

2 dl Milch

1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

1 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss

50 g Gruyère AOC, gerieben

glattblättrige Petersilie zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1 Knöpfli, Krautstiele, Cervelats und Bündnerfleisch mischen, in die ausgebutterte Form geben.

2 Guss: Alle Zutaten verrühren, würzen und darübergiessen. Gruyère darüberstreuen, in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten gratinieren, garnieren, heiss servieren.

Cervelats und Bündnerfleisch durch 250 g Schinken ersetzen.