

Capuns mit Rind und Belperknolle

Gesamtzeit **90 Min.** 45 Min. Vorbereitungszeit 45 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2794.5 kJ / 672.8 kcal

Fett: **48.8 g** Eiweiss: **22 g**
Kohlenhydrate: **32.4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Zur Vorbereitung

1 Wirsing
100 g Baumnüsse

Für die Füllung

1 Zwiebel
1 kg Rindshackfleisch
4 EL Paniermehl
1 Eigelb
60 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL Senf mittelscharf
2 Prisen geschroteter Pfeffer

Für die Sauce

400 ml Rahm
100 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
50 ml Apfelsaft

Zum Garnieren

20 g Petersilie glatt
0.5 Belperknolle

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Wirsing

Den Strunk des Wirsings herausschneiden und die Blätter vorsichtig abnehmen. Die Blätter im kochenden Wasser weichkochen und in kaltem Wasser abschrecken.

Schritt 2

100 g Baumnüsse

Die Baumnüsse rösten und grob hacken.

Schritt 3

1 Zwiebel - **1 kg** Rindshackfleisch - **4 EL** Paniermehl - **1** Eigelb - **60 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Senf mittelscharf - **2 Prisen** geschroteter Pfeffer

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Nun das Rindshackfleisch, die gehackte Zwiebel, das Paniermehl, das Eigelb, die Kikkoman Sojasauce, die gerösteten Baumnüsse, Senf und Pfeffer gut vermischen.

Schritt 4

8 grosse Wirsingblätter ausbreiten (wenn die Blätter eher klein sind, zwei überlappend zusammenlegen). Die Hackfleischmasse auf die Blätter mittig und länglich verteilen. Die Seiten der Blätter einschlagen und einrollen. Die Blätter in einen Bräter legen.

Schritt 5

400 ml Rahm - **100 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **50 ml** Apfelsaft
Alle drei Zutaten mischen und mit in den Bräter

geben. Den Bräter zugedeckt in den Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 30 Minuten schieben.

Schritt 6

20 g Petersilie glatt - **0.5** Belperknolle
Die Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. Die Capuns mit Sauce anrichten und mit Petersilie und der dünn gehobelten Belperknolle servieren.