

## Vegane Bärlauch-Capuns



### Zutaten für 4 Personen

10g	Bärlauch
150g	Räuchertofu
250g	Weissmehl
2 TL	Leinsamen geschrotet
1 dl	Bio Haferdrink vegan
1 dl	Wasser
1/2 TL	Salz
1 Prise	schwarzer Pfeffer
Für die Brühe:	
2 dl	vegane fettfreie Gemüsebouillon
2	Zwiebeln roh
2 dl	Sojacreme Cuisin
1 TL	Salz
1 Prise	gemahlene Muskatnuss

### Zubereitung

Bärlauch waschen und gut trocken tupfen.

Teig zubereiten:

Räuchertofu und 10g Bärlauch fein hacken. Mit Mehl in einer Schüssel mischen. Leinsamen und Milchwasser dazu geben. Mit einer Kelle anrühren, Teig weiterschlagen, bis er Blasen wirft, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Capuns rollen:

Je zwei grosse Bärlauchblätter mit der glänzenden Seite nach unten kreuzweise auf ein Brett legen. Je 1 EL Teig in die Mitte jedes Blattkreuzes legen. Die oberen Blattseiten einschlagen, mit einem sanften Druck zu Capuns aufrollen. Auf einen Teller legen.

Kochen:

Bouillon in einer weiten Pfanne oder einer Bratpfanne mit hohem Rand aufkochen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, dazugeben. Hitze reduzieren, Capuns hineinlegen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Capuns herausnehmen und warm halten. Sojarahm zur Bouillon geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Capuns auf vorgewärmte Teller verteilen, mit wenig Sauce und Bärlauchknospen darüberstreuen.

Rezept auf: <https://cookpool.ch>

**Tipp: Passender Wein:**

Chardonnay, Weingut Lindenhof, Osterfingen

empfohlen durch:

natürlich  Wein



Rezept- Entwicklung:

Zutaten erhältlich:

Laden & Kafi  
**pudewohl**  
natürlich regional