

# Glarner Eglifilet-Capuns auf Morchelragout

---

16 **Mangoldblätter**

## Teig

2 **Eier**  
½ dl **Rahm**  
120 g **Magerquark**  
60 g **Schabziger**, fein gerieben  
150 g **Weissmehl**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**Muskatnuss**, gerieben  
8 kleine **Eglifilets**  
1 L **Gemüsebouillon** (für den Sud)

## Sauce

1 KL **Butter**  
1 KL **Zwiebeln**, gehackt  
½ KL **Knoblauch**, gehackt  
50g getrocknete **Morcheln**, eingeweicht  
4 EL **Weisswein**  
1 KL **Zitronensaft**  
1 ½ dl **Rahmsauce** (Beutel, Glas, Tetra Brik)

## **Zubereitung**

**Capuns:** Die Mangoldblätter waschen, entstielen, 2 bis 3 Sekunden in siedendem Wasser blanchieren und dann sofort in kaltem Wasser abschrecken. Gut abtrocknen. Die Zutaten für den Teig mischen und gut durchkneten. Die Teigmasse auf 8 Mangoldblätter verteilen. Die Eglifilets und dann die restlichen 8 Mangoldblätter darüber legen. Zu Päckchen verschliessen. Die Capuns in der Gemüsebouillon 10 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen!!

**Sauce:** Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten. Abgetropfte Morcheln begeben und mitziehen lassen. Mit Weisswein und Zitronensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einreduzieren. Kurz vor dem Servieren die Rahmsauce und den Rahm begeben. Die Morchel-Sauce als Spiegel auf 4 vorgewärmte Teller anrichten. Je 2 Capuns darauf legen und sofort servieren.

**Tipp:** Anstelle von Mangoldblättern Krautstiele oder Spinatblätter verwenden.