

Rezept

Guarda Val Capun

100 ml	Gemüsebrühe
8 Blatt	Mangold
100 g	Quark
100g	Randen
4	Eigelb (getrennt)
1 Schuss	Sherry
0,5 l	Randensaft
1 Stange	Zitronengras
50g	Paniermehl
	salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Mangold in kochendem Salzwasser blanchieren und anschliessend in Eiswasser abschrecken.

Randen kochen, schälen und in Würfel schneiden.

Randensaft mit Zitronensaft auf 0,1 l einkochen.

Eiweiss aufschlagen.

Quark mit Eigelb, Paniermehl und Randensaft vermengen. Mit Sherry, Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen. Anschliessend Eischnee

vorsichtig unterheben. Die fertige Masse in ein

Mangoldblatt einrollen und in einer Pfanne mit

etwas Gemüsebrühe im Ofen für ca. 15 Minuten bei 160°C garen.

Soem Hagedorn