



Laubfrösche - Krautstielwickel mit Quarkfüllung

Der Name bezieht sich nur auf das Aussehen und die Farbe und hat nichts mit den quakenden Moorbewohnern zu tun. Eine weiche Masse aus Quark, Ei und Hartweizengriess wird in Krautstielblätter eingewickelt und mit Käse, Bouillon und Rahm überbacken. Ein einfaches, aber charmantes Ofengericht das auch ein wenig an die berühmten Capuns aus dem Bündnerland erinnert.

Es braucht zwar ein paar Arbeitsschritte für die Zubereitung, kompliziert ist sie aber nicht. Vorsichtiges Arbeiten ist jedoch gefragt, damit die Blätter nicht reissen.

Zutaten (2 Portionen)

5	grosse Krautstielblätter
200g	Quark vollfett
2	Eier
100g	Hartweizengriess
1Tl	Salz
	Muskatnuss, Pfeffer
1-2	Stengel vom Krautstiel
1dl	Gemüsebouillon
1dl	Vollrahm
1/2Tl	Maizena
50g	Greyerzer gerieben

Zubereitung

Quark, Eier und Hartweizengriess miteinander vermischen, mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskatnuss würzen. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Kiele von den Krautstielblättern herausschneiden. 2 Kiele zu kleinen Würfeln schneiden. Die Blätter in leicht gesalzenem Wasser 20 Sekunden blanchieren. Auf einem

Küchentuch oder -papier zum Trocknen auslegen. Auf der Oberseite trockentupfen. Blätter einzeln oder zu zweien blanchieren, da sie sonst beim Auslegen leicht reissen.

Eine ideale Grösse der Laubfrösche erhält man mit ungefähr 12x12cm grossen Blattstücken. Grosse Blätter halbiert man am besten mit der Schere.

1 bis 1 1/2 Esslöffel der Quarkmasse an einem Ende auf ein Blatt geben, Seitenränder über die Masse schlagen. Das Blatt aufrollen und mit dem Schluss nach unten auf einen Teller legen.

Die Gemüsebouillon kurz aufkochen, Maizena in den Rahm einrühren und den Rahm in die Bouillon einrühren.

Eine Gratinform ausbuttern und die gewürfelten Kiele darauf verteilen. Laubfrösche darauflegen, mit Käse bestreuen und dem Guss übergiessen. Die Laubfrösche sollten bis knapp über die Mitte im Guss liegen.

In der Mitte des auf 180° vorgeheizten Ofens 25 bis 30 Minuten überbacken.











