



卡蓬斯

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	45 分钟
等待时间	20 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	40 分钟
份	4
电器	CombiSteamer V4000 45 自 2021 年

用奶油酱烹制的格劳宾登风味卡彭斯卷，以斯佩茨利风格咸香面团为馅料，搭配萨尔西茨香肠和格劳宾登风干肉，并撒上山地奶酪焗烤而成。

馅料

350 g 面粉
½ 茶匙 盐
100 g 低脂凝乳
2 鸡蛋
75 毫升 牛奶
75 毫升 水
1 大汤匙 黄油
1 洋葱, 切碎
1 蒜瓣, 切碎
150 g 萨尔西兹, 切成小方块
100 g 格里宾登风干肉, 切成小方块
¾ 束 细香葱, 切碎
1 束 皱叶欧芹, 切碎
一点 胡椒
一点 肉豆蔻粉

整形

24 叶 瑞士甜菜





酱汁

½ 大汤匙 黄油
1 洋葱 洋葱, 切碎
50 g 培根块, 切碎
200 毫升 白葡萄酒
200 毫升 淡脂半奶油 (单一奶油)
一点 盐
一点 胡椒
一点 肉豆蔻粉
100 g 陈年的山地奶酪, 粗擦丝
50 g 格里松风干肉片, 切成细条
¼ 束 细香葱, 切碎

制作馅料

将面粉和盐混合在一个碗中。将低脂凝乳、鸡蛋、牛奶和水混合搅拌, 然后逐渐加入面粉, 充分搅拌直至形成浓稠的面糊。在平底锅中以中高火 (6-7档) 加热黄油。将洋葱和大蒜翻炒约3分钟至半透明, 然后加入萨尔西兹香肠和所有剩余的食材, 搅拌均匀。面团加盖, 静置约20分钟。

整形步骤

将一锅水放在高火 (P档) 上煮沸, 并加入盐。转至中火 (7级)。将瑞士甜菜叶分批放入加盐的沸水中焯烫约1分钟, 直至变软。用漏勺取出后立即转移到冰水中。沥干叶子并轻轻擦干。摊开叶子, 在每片叶子的中心放1汤匙面团, 将长边向内折叠覆盖馅料, 然后从短边卷起。卷好后放入准备好的容器中。

酱汁

使用热风蒸汽功能, 将烤箱预热至 160 °C。在平底锅中以中火 (6级) 加热黄油。将洋葱和培根丁翻炒约3分钟。加入白葡萄酒, 稍微收汁。倒入淡奶油, 用中高火加热至沸腾 (7-8档), 然后调低火力 (4-5档) 并煮约5分钟。用盐、胡椒和肉豆蔻调味。将酱汁倒在卷上, 然后擦上奶酪丝。将菜肴放在预热好的烤箱金属架上, 烹饪约30分钟。关闭蒸汽功能, 继续烘烤10分钟。摆放卡彭斯, 撒上格劳宾登风干细肉条和细香葱。

将发酵桶预加热 热风+清蒸 到 **160 °C**

预热完成。放入炊具。

在 热风+清蒸 期间为 **160 30 分钟°C**

关闭蒸汽功能

在 热风 期间为 **160 10 分钟°C**





小费

使用瑞士甜菜代替小茎叶甜菜。

卷曲薄荷是一种来自格劳宾登的本地香草；若无，可以使用欧芹加一小枝薄荷替代。

配件

1 个容量约为 2 升的耐热烤碗，已涂油

意大利面锅

炖锅（约16厘米直径）

附加信息

创建时间

07.04.2026

