

Capuns (40 Stück / 4 Personen)

- Capuns ist eine typische Spezialität aus dem Bündnerland und jede Familie hat ihr eigenes Capuns Rezept. "Capun" bedeutet Krautwickel.
- Traditionell wird als Hülle Mangold (Schnittmangold) verwendet.
Original: Dario Caviezel

Teigfüllung

400 gr	Mehl
2 dl	Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)
4	Eier
½ TL	Salz
½ Tasse	Kräuter (klein hacken) - 4 Bund Schnittlauch - 2 Bund Peterli - 1 Pckg Rosmarin - 1 Bund Basilikum
200 gr	Salsiz, klein geschnitten 1 x 1 mm
<u>oder</u>	
200 gr	Bündnerfleisch, klein geschnitten 1 x 1 mm

Hülle

40	Mangoldblätter (Lattich, grosser Spinat oder Wirz)
----	--

Sauce

2 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Rahm
Salz	
Pfeffer	

Zum gratinieren

100 gr	Parmesan
50 gr	Butter

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Milchwasser, Eier und Salz zu einem geschmeidigen etwas dickflüssigeren "Knöpfli Teig" verrühren.
2. 30 Min. ruhen lassen, dann die Kräuter und den Salsiz (Bündnerfleisch) hinzugeben.
3. Hülle, portionenweise ca. 1 Min. in siedendem Salzwasser blanchieren, abtropfen und auf einem Küchentuch auslegen.
4. Die Füllung in kleinen, rechteckigen Portionen auf die Blätter verteilen und die Blätter einschlagen.
5. Die Capuns in reichlich Bouillon 15 - 20 Min. knapp unter dem Siedepunkt garen lassen.
6. Mit einer Siebkelle herausnehmen und in eine mit Butter ausgeriebene Gratinform füllen.
7. In einer Pfanne Bouillon und Rahm erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Capuns mit der Sauce übergiessen.
8. Mit Parmesan bestreuen und bei 180 Grad ca. 10 Min. überbacken.
9. Mit Röstzwiebeln und Rohschinkenstreifen, Thymian und Salbei dekorieren.

TIP

- Der Salsiz lässt sich besser schneiden, wenn er direkt aus dem Kühlschrank kommt.