

Capuns



Seit die Menschen kochen lernten, wickelten sie ihre Speisen in irgendein Grünzweig. Die Indianer hüllen Maisbrei in Maisblätter, die Chinesen Fisch, Fleisch und Reis in Lotus- oder Bambusblätter und hierzulande werden Speisen in Krautstiele, Spinat, Lattich oder Wirz verpackt – oder wie beim Capuns in Mangoldblätter! Capuns ist das Synonym für bündnerische Kochkunst, für Experimentierfreudigkeiten und für Phantasie – es gibt nicht ein Rezept für Capuns, sondern unzählig verschiedene.

Wie werden Capuns gekocht?

Von Steinböcken empfohlen: Capuns sursilvans aus Vals.

Von Steinböcken empfohlen: Vals



Zutaten für 5 Personen

Capuns tatta Albin

400 g Weissmehl

3 Eier

1 dl Wasser

1 dl Milch

Salz, Pfeffer

1 Paar Landjäger

1 Salsiz (120 g)

100 g Rohschinken

10 g Petersilie, gehackt

10 g Schnittlauch, gehackt

20 g Krauseminze

60 Stk. Mangoldblätter

4 dl Bouillon

4 dl Milch

100 g geriebener Bergkäse

50 g Butter / Kochbutter

100 g Speckwürfel



Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Wasser, Milch und Gewürze hinzufügen. Alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und abschrecken

Landjäger, Salsiz und Rohschinken bzw. Speck in Würfelchen schneiden und zusammen mit den Kräutern zum Teig geben

Mangoldblätter waschen. Von der Teigmasse einen kleinen Löffel in jedes Blatt geben und

einwickeln

Milch und Bouillon zusammen aufkochen, die Capuns beifügen und etwa 10 Min. leise sieden. Capuns sorgfältig herausnehmen, auf einer Platte anrichten, mit etwas Kochflüssigkeit übergießen und mit Käse bestreuen

Die Speckwürfelchen in Butter knusprig rösten und am Schluss über die fertigen Capuns verteilen