

Ferien & Freizeit

Graubünden Ferien  
Alexanderstrasse 24  
CH-7001 Chur

Tel. +41 (0)81 254 24 24  
Fax +41 (0)81 254 24 00  
contact@graubuenden.ch  
www.graubuenden.ch

## 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!

### Rezept:

Zutaten für 5 Personen:

- 400 g Weissmehl
- 3 Eier
- 1 dl Wasser
- 1 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 Paar Landjäger
- 1 Salsiz (120g)
- 100 g Rohschinken
- 10 g Petersilie, gehackt
- 10 g Schnittlauch, gehackt
- 20 g Krauseminze
- 60 Stk. Mangoldblätter
- 4 dl Bouillon
- 4 dl Milch
- 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

