



Capuns

Bündner Spezialität

Rezept für 4 Personen

3	Eier
3 dl	Milchwasser (halb Wasser halb Milch)
1 Prise	Muskatnuss, Pfeffer und Salz
300gr.	Mehl
2	Landjäger
1	Salsiz ca. 120gr
100gr	Reibkäse
ca.	10 grosse Mangoldblätter (Krautstiele)

Wenn man kein Mangold bekommt, kann man ohne Probleme Krautstiele verwenden. Dann muss allerdings der gesamte Stiel herausgeschnitten werden. Man sollte darauf achten, dass man schöne Blätter erwischt, was das Einrollen enorm vereinfacht.

Zubereitung (ca. 1 Stunde)

Die Eier in einer grossen Schüssel aufschlagen. Das Salz, eine Prise Muskatnuss, etwas Pfeffer und das Milchwasser dazugeben. Unter ständigem Rühren das Mehl beifügen, bis ein zähflüssiger Spätzle-Teig entsteht. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft.



Den Salsiz und die Landjäger in kleine Stücke schneiden und unter den Teig mischen. Den Teig für ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.

Anstatt Salsiz und Landjäger kann man hinzugeben, worauf man Lust hat. Wer es lieber Vegetarisch mag, kann das Fleisch natürlich weglassen.

Die Mangoldblätter ins kochende Wasser eintauchen und im kalten Wasser abschrecken. Die Blätter auslegen. Die Stiele der Mangoldblätter (bzw. Krautstiele) entfernen. 1 Kaffeelöffel Teig auf das Blatt geben und Rollen formen. Die Capuns kann man in der Bratpfanne goldbraun anbraten danach in eine Springform legen. In einer Pfanne Bouillon einkochen und Rahm dazu geben über die Capuns giessen und Reibkäse darüber streuen. Das ganze ca. 20 Min. im Backofen bei 200 Grad überbacken.

En Guete!

