

Capuns Krautwickel aus dem Bündnerland

Füllung

- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 Esslöffel Milch
- 2 frische Eier

alles in einer Schüssel mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. stehen lassen

- ½ Esslöffel Butter oder Margarine

in einer Pfanne warm werden lassen andämpfen

- ½ Zwiebel, fein gehackt

- je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch

fein schneiden, mitdämpfen, auskühlen, zum Teig geben, mischen

- 50 g Bündner-Fleisch-Abschnitte

- 100 g Salsiz

hacken, darunter mischen

Blätter

- 16 grosse Mangoldblätter
- Salzwasser, siedend

Blätter portionenweise ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf Haushalt-papier auslegen, trockentupfen (Bild 1)

Capuns formen: Füllung mit einem Teelöffel auf die Blätter verteilen, aufrollen (Bild 2).

Garen

- 1 dl Rahm
- 2 dl Fleischbouillon
- wenig Salz, Pfeffer aus der Mühle

alles in weiter Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Geformte Capuns portionenweise zugedeckt ca. 8 Min köcheln, abtropfen, zugedeckt warm stellen

- Butter oder Margarine

in einer Bratpfanne warm werden lassen

- 50 g Rohschinken, in Streifen

anbraten

Servieren: Capuns auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Garflüssigkeit übergießen, mit Schinkenstreifen bestreuen.

Lässt sich vorbereiten: Capuns am Vortag fertig kochen, auskühlen. Zugedeckt kühl stellen. Langsam in der Garflüssigkeit heiss werden lassen.

Getränkervorschlag: Rotwein aus der Bündner Herrschaft (Maienfelder, Jeninser), Apfelsaft, Bier.

Vorspeise für 4 Personen



1
Mangoldblätter ca. 1 Min.
blanchieren, kurz
in kaltes Wasser legen,
auf Haushalt-papier oder
Küchentuch auslegen,
trockentupfen.



2
Füllung mit einem
Teelöffel auf die
Blätter verteilen,
aufrollen.

