

Capuns „tatta Albin“

Seit die Menschen kochen lernten, wickelten sie ihre Speisen in irgend-ein Grünzweig, 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.



Zutaten

für 5 Personen:

- 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.

- 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.

An Guata. Bun appetit. Buon appetito.