

Spezialitads dal Grischun



CAPUNS

Ein Gericht aus der traditionellen Bündner Bauernküche

Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 g Mehl
- 2 dl Milchwasser (1/2 Milch, 1/2 Wasser)
- 4 Eier
- 1/2 TL Salz
- 1/2 Tasse gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Basilikum)
- 2 Maienfelder Doppelsalsiz oder 200 g Bündnerfleisch (oder Julienne) oder Rohschinken
- 40 Mangoldblätter für ca. 40 Capuns oder 40 Lattichblätter (sind auch während der kalten Jahreszeit erhältlich)
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter

Der Maienfelder Doppelsalsiz kann durch jede beliebige Rohwurst von Grischuna, durch Bündnerfleisch oder Rohschinken ersetzt werden. Sollte sich die Rohwurst nicht gut schälen lassen, halten Sie sie kurz unters lauwarmer Wasser, danach lässt sich die Haut gut abziehen.

Zubereitung

(ca. 1.5 Stunden Vorbereitungszeit, ca. 30 Minuten Zubereitungszeit)

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Milchwasser, Eier und Salz zu einem geschmeidigen Knöpfleteig verrühren.

30 Minuten ruhen lassen, dann die Kräuter beifügen.

Die Rohwurst schälen, in kleine Würfel schneiden oder die feingeschnittene Bündner Fleischspezialität in Streifen schneiden (oder Bündnerfleisch Julienne verwenden) und unter den Teig mischen.

Die Mangold- oder Lattichblätter überwallen, sorgfältig herausnehmen, abtropfen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kleine Teigkugeln darauf verteilen, die Blätter einschlagen und so aufwickeln, dass kleine Päckchen entstehen.

Reichlich Wasser erhitzen und die Capuns portionenweise während 15 - 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, mit einer Siebkelle herausnehmen, abtropfen und mit Käse überstreut warm stellen.

Am Schluss die Zwiebel in Ringe schneiden und in der erhitzten Butter goldbraun rüsten. über die Capuns verteilen.

Diese Bündner Spezialität eignet sich vorzüglich als Hauptmahlzeit, ist sehr nahrhaft und von einem frischen grünen Salat begleitet eine echte Überraschung.



SURSELVA



minipic