

Capuns

Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std.

Quellen lassen: ca. 30 Min.

Ergibt 24 Stück

250g Mehl

2 Prisen Salz

5 Esslöffel Milch

3 frische Eier

½ Esslöffel Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Bund Petersilie, fein gehackt

1 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

150g Salsiz, in Würfeli

75g Bündnerfleisch-Abschnitte,
in Würfeli

Wasser, siedend

24 grosse Mangoldblätter*

2½ dl Fleischbouillon

1½ dl Vollrahm

1 Esslöffel Butter

75g Rohschinken, in Streifen

1. Mehl und alle Zutaten in einer Schüssel mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen.
2. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Kräuter begeben, mitdämpfen, mit dem geschnittenen Fleisch unter den Teig mischen.
3. Blätter portionenweise je ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf einem Tuch auslegen, trocken tupfen.

Formen: Je 1–2 Esslöffel Füllung auf ein Blatt geben, seitliche Blattränder einschlagen, aufrollen, in eine vorbereitete Gratinform legen.

4. Bouillon und Rahm in einer weiten Pfanne aufkochen, über die Capuns giessen, sodass sie zu $\frac{2}{3}$ bedeckt sind.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Fertig stellen: Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Rohschinkenstreifen langsam darin knusprig braten. Über die Capuns verteilen, sofort servieren.

* Schnitt- bzw. Blattmangold eignet sich am besten für das Gericht. Alternativ können auch junge Blätter des Stielmangolds bzw. Krautstiels (ohne die Stängel) verwendet werden.

Tipp: mit geriebenem Bergkäse überbacken.

