

Mangoldblätter:

Für 1 Person rechnet man etwa 6 bis 8 kleine, respektive 3 bis 5 grosse Capuns.

Mangoldblätter erhalten Sie auch in diversen Marktständen.

Die Saison beginnt ab Mai und dauert bis zum ersten Frost.

Während der Winterzeit können Sie auch auf importierte Mangoldblätter aus Italien zurückgreifen

Die Mangoldblätter werden zuerst kurz blanchiert. die Stile werden bis zum Blattrand abgeschnitten.

Damit die Stile noch geschmeidiger werden, empfiehlt es sich, die Capunsblätter noch vor dem Wickeln mit einem Teigroller auszuwallen.

Charlie Bieliers Capuns à l'Hollandaise

Zutaten:

200g Weissmehl

¼ Liter Milch / Wasser

3 Salsiz

1 grosser Salametti

3 Landjäger (luftgetrocknet)

300 g gekochter Schinken

2 Eier

1 Bund Peterli

1 Bund Schnittlauch

wenig Salbei

Krauseminze

Pfeffer

wenig Kümmel

Muskatnuss

Weisse Päcklisauce

½ l Hühnerbouillon

etwas Sonnenblumenöl

Zubereiten:

Das Fleisch mit einem scharfen Messer in feine Würfelchen schneiden (ca. 5mm) und in eine Schüssel geben.

Zuerst die geschlagenen Eier beimischen, dann das durch ein Sieb verfeinerte Mehl, das Milch / Wassergemisch und die Gewürze gut mit den Fleischzugaben vermengen und würzen. Teig etwa ¾ h stehen lassen oder über Nacht in den Kühlschrank.

Die Schnittmangoldblätter je nach Grösse mit einem Kaffee- oder Esslöffel voll Teig füllen, einrollen und die Päckli in heissem Sonnenblumenöl beidseitig goldgelb anbraten.

Die Capuns in eine leicht gebutterte feuerfeste Form geben.

Eine weisse Fertigsauce anmachen und mit einem Gemüse- Bouillonwürfel anreichern.

Diesen Guss über die Röllchen giessen. Die Bratform mit Alufolie zudecken und alles bei 100 Grad 20 min lang im Backofen garen.

Mit Salzkartoffeln servieren.

Evelyn Lenglers Capuns mit vielen Kräutern

Zutaten Capunsfüllung:

70 g Weissmehl
70 g Vollkornmehl
70 g Hartweizendunst oder Weichgriess
3 dl Milch / Wasser
2 Eier
Trocomare- Kräutersalz, weisser und schwarzer Pfeffer, Muskat
2 Bund Peterli
2 Bund Schnittlauch
1 Zweiglein Maggikraut (Liebstöckel)
10 Blätter Eberreis
6 Stängel Krauseminze
6 Stängel grüne Minze
6 Stängel Pfefferminze
1 Landjäger
1 Cervelat
60 g Bündnerfleisch
80 g Rohschinken
1 Salsiz
1 l Gemüse- oder Fleischbouillon

Zutaten Sauce:

¾ l Milch
Weissmehl
Salz
2 Zwiebeln
etwas Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Mit Mehl, Vollkornmehl, Hartweizendunst und Eiern einen glatten Teig rühren, würzen und die feingehackten Kräuter untermischen, ziehen lassen.
Inzwischen das Fleisch in ganz kleine Würfelchen schneiden.
Cervelat fein hacken und mit den Fleischwürfeln zusammen dem Teig beimengen.
Je 1 TL Füllung auf ein Capunsblatt geben und einwickeln.
Die Wickel in einer Bratpfanne mit Öl leicht hellbraun anbraten.
Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen, in einen Topf schichten, heisse Bouillon darübergiessen und 10 min köcheln lassen.
Die Capuns herausnehmen, abtropfen lassen, auf Teller anrichten und mit der Béchamelsauce übergiessen.
Gedünstete Zwiebelwürfel darüber geben und mit etwas Parmesankäse bestreuen.

Martin Sialms Capuns mit Wildfleisch

Zutaten:

720 g Halbweissmehl
4 Eier
1 Eigelb
2 dl Milch
1 dl Wasser
100 g Gemswurst
100 g Hirschwurst
200 g Rohschinken
Peterli, Schnittlauch, Minze
15 g Salz
2 Prisen Pfeffer
Bouillon
Sbrinz

Zubereitung:

Fleischwaren fein schneiden, Kräuter fein hacken.

Alle Zutaten ausser Milch, Wasser, Eier, Bouillon und Sbrinz in eine Schüssel geben und gut mischen.

Erst jetzt Milch, Wasser und Eier dazugeben und zu einem Teig kneten.

1 h ruhen lassen

Den Teig löffelweise in gewaschene Mangoldblätter einwickeln.

Die Capuns in einer starken Bouillon ca. 15 Minuten köcheln und anschliessend mit geriebenem Sbrinz überbacken

Alle Rezepte sind erschienen im Buch "Capuns Geschichten" beim Desertina Verlag Chur.