Capuns

Deftige Capuns gehören zu den traditionellen Gerichten aus dem Schweizer Kanton Graubünden. Das Rezept wird hier schon seit Generationen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Foto: Chris Schaer

Zutaten

500 g	Dinkelmehl
6 Stk.	Eier
200 ml	Milch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Bund	Kerbel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
150 g	Trockenfleisch (vom Rind)
150 g	Reibkäse
1 kg	Krautstiele
200 g	Sauerrahm
1 EL	Butter (zum Anbraten)
Nach Belieben	Gemüsebrühe (zum Ablöschen)
Nach Belieben	Weißwein (zum Ablöschen)

Zubereitung

1. Für Capuns den Kerbel waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Trockenfleisch in kleine Stücke schneiden.

2. Mehl mit den Eiern und der Milch verrühren. Kerbel, Zwiebel, Knoblauch, Trockenfleisch und die Hälfte des geriebenen Käses untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 190°C vorheizen.

3. Salzwasser in einem großen Topf erhitzen. Das Grün vom Krautstiel abschneiden (Stiele aufbewahren!) und kurz darin blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4. Jeweils 2 EL der Fleisch-Käse-Mischung auf ein Krautstielblatt legen und dieses zu einem kleinen Päckchen zusammenfalten. Auf dem Siebeinsatz des Topfes über dem Salzwasser dämpfen.

5. Wenn die Teigfüllung fest geworden ist, herausnehmen und auf einem Küchentuch auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Krautstiele waschen und in feine Streifen schneiden.

6. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Stiele darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen. Sauerrahm einrühren.

7. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Krautstiel-Streifen gleichmäßig darin verteilen. Die Capunpäckchen darauf setzen und mit dem restlichen Reibkäse bestreuen.

8. Im Ofen ca. 30-40 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen, dann servieren.

Tipp

Zu Capuns schmecken Kartoffeln oder Brot.