AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	Herbst	Schweiz

CAPUNS

Rezept: swissmilk.ch, 19. 12. 2017 und Dieter Kuhn, Wohlen AG - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die würzige Bündner Spezialität ist ein ideales Rezept für eine grössere Runde. Das gemeinsame Herstellen der Wickel macht noch mehr Spass.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

150 g	Salsiz, gehäuteter	0.3 dl	Milch
75 g	Weissbrot, ohne Rinde	0.3 dl	Wasser, mit Kohlensäure
2	Zwiebel, fein gehackt	2	Ei
0.5 Bd	Petersilie, fein gehackte	80 g	Rahmquark
0.5 Bd	Schnittlauch, fein gehackter	12 Bl	Krautstiel
60 g	Butter	5 dl	Gemüsebouillon
120 g	Weissmehl	100 g	Alpkäse, geriebener

ZUBEREITUNG

1. Salsiz und Brot in Würfelchen schneiden und zusammen mit gehackten Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3 Min. andämpfen, Pfanne vom Herd nehmen. Kräuter dazumischen.
2. Für die Füllung Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch, Wasser und Eier verquirlen, hineingiessen. Den Quark drunterziehen. Mit einer Kelle zu einem Teig verrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Fleisch-Kräuter-Brot-Mischung unter den Teig rühren.
3. Krautstielblätter in siedendem Salzwasser 1-2 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und auf einem Küchentuch auslegen. Je 1 EL Füllung in die Mitte der Blätter geben. Längsseiten der Blätter über die Füllung schlagen, aufrollen.
4. Capuns in eine grosse Pfanne legen. Bouillon dazugiessen. Zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt 15-20 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einer Platte warm stellen.
5. Butter in einem Pfännchen kurz aufschäumen lassen. Käse und Butter auf den Capuns verteilen.