

## Capuns

Schweiz (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 800...1000g Stielmangold (Krautstiel)
- 200g Salsiz
- 200g Rohschinken
- 300g Weissmehl
- 4 Eier
- Reichlich frischer Schnittlauch und Petersilie (je 1 grosser Strauss)
- 8 Esslöffel Milch
- Salz
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Zwiebel
- 2dl Kochrahm
- 4dl Wasser
- Pfeffer
- 1 Fleischbouillon-Pulver

### Vorbereitung:

- Salsiz schälen und in sehr kleine Würfel schneiden (ca. 7mm)
- Die Hälfte des Rohschinkens ebenfalls in kleine Stücke schneiden; die andere Hälfte in Streifen schneiden
- Petersilie, Schnittlauch und Zwiebeln hacken
- Krautstielblätter vorbereiten:
  - Die weissen Stiele abschneiden, und die kräftige weisse Mittelader im grünen Blatt ebenfalls bis zu einer gewissen Höhe herausschneiden.
  - Aus dem Rest des grünen Blattes muss es aber je nach Grösse der Krautstiele ca. 3...5 Wickelblätter geben. Ideale Grösse eines Wickelblattes ist ca. 10x15cm.
  - Es sollten total ca. 40 Wickelblätter entstehen.
  - Mit den Blättern vorsichtig umgehen, damit sie nicht reissen.
- Den Teig in einer Schüssel zubereiten:
  - Mehl sieben
  - 1 Prise Salz, 8 Esslöffel Milch und 4 Eier dazugeben, und mit einem Teigrührer zu Teig kneten; wenn zu dick, noch etwas Milch begeben.
  - 30 Min. stehen lassen

### Zubereitung:

- In einer Bratpfanne Zwiebeln, Petersilie und Schnittlauch kurz in Butter dämpfen.
- Die vorbereiteten Krautstielblätter in kochendem Wasser max. 1 Min. blanchieren. Danach sofort in kaltes Wasser legen (damit sie schön grün bleiben). Auf ein Geschirrtuch auslegen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.
- Nach den 30 Minuten dem Teig die Zwiebeln, Petersilie, Schnittlauch und das gewürfelte Fleisch (Salsiz und die Hälfte des Rohschinkens) mit dem Teigrührer gut unterrühren.

- Mit 2 Teelöffeln kleine Teigportionen auf die Blätter legen und diese zu Capuns-Wickeln einpacken.
- 4dl Wasser, 2...3dl Rahm und 1 Esslöffel Bouillon-Pulver zur Sauce mischen und in breiter Pfanne (grosse Bratpfanne) erhitzen. Für die Menge Capuns sind 2 Pfannen ideal, so dass man dann die Menge Sauce auch auf diese verteilen kann. Die Wickel sollen ca. halb mit Sauce bedeckt sein. Mit Pfeffer würzen.
- Wenn die Sauce kocht, die Capuns-Wickel einlegen und 10 Min. leicht köcheln lassen.
- Ca. 3 Min. vor dem Ende die Rohschinken-Streifen begeben.

### Tipp:

- Blattmangold wäre der richtige Mangold für Capuns, jedoch schwer zu beschaffen. Deshalb nimmt man den Stielmangold, von dem man aber gewichtsmässig viel an weissen Stielen herausschneiden muss. Deshalb die relativ grosse Gewichtsmenge von fast 1kg.
- Die Zubereitung von Capuns ist sehr zeitaufwändig!

### Wein-Tipp:

- Malanser Pinot Noir (Graubünden, Schweiz), [www.malanser.ch](http://www.malanser.ch)

