

Graubündner Capuns

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
6 Portionen

200 g Weizenvollkornmehl
100 ml Milch
2 Eier
Salz und Pfeffer
2 Schalotte
1 EL Butter
200 g Bündnerfleisch, in dünne Scheiben geschnitten
100 g Salsiz (ersatzweise Salami), fein gewürfelt
2 EL fein gehackte Petersilie
20 Mangoldblätter
250 ml Fleischbrühe
150 g Sahne
frisch gemahlene Muskatnuss

200 g Weizenvollkornmehl mit 100 ml Milch, 2 Eiern und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit 2 Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Pfännchen zerlassen und die Schalotten darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

20 Mangoldblätter waschen und die Stiele keilförmig herausschneiden. Die Blätter in kochendem, leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen und gut abtropfen lassen. Die Blätter nebeneinander auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und trocken tupfen.

Für die Füllung 200 g Bündnerfleisch in feine Streifen schneiden. Die Hälfte beiseite stellen, den Rest mit 100 g gewürfelter Salsiz, 2 EL fein gehackter Petersilie und den Schalotten unter den Teig mischen. Auf jedes Mangoldblatt 1–2 EL Füllung setzen, das Blatt darüber schlagen und zu einem Päckchen aufrollen.

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. 250 ml Fleischbrühe mit 150 g Sahne in einer tiefen Pfanne aufkochen. Die Hälfte der Capuns hineingeben und 8–10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und im Ofen warm halten. Die zweite Portion Capuns genau so zubereiten.

Die Capuns auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Sahnefond mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen und über die Capuns geben. Mit dem restlichen Bündner Fleisch garnieren.