

Capuns aus der «Urchuchi»



ZUBEREITUNG

Mehl, Wasser und Quark zu einem Teig verrühren.
Salsiz in feine Würfel schneiden und zum Teig geben.
Peterli fein hacken, Schnittlauch fein schneiden und beides ebenfalls unter den Teig mischen.
Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, trocken tupfen und je einen Löffel Teig auf jedem Blatt verteilen.
Blätter einschlagen und rollen.
Die Schalotte fein hacken, mit der Bouillon und dem Rahm verrühren und zu einer Schaumsuppe aufkochen.
Speckstreifen anbraten.
Capuns mit der Suppe anrichten und mit den angebratenen Speckstreifen garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

350 g Mehl
1,5 dl Wasser
200 g Quark
2 Salsiz
Peterli
Schnittlauch
Mangoldblätter
1 Schalotte
2 dl Bouillon
1,5 dl Rahm
Speck, in Streifen geschnitten

GELING-TIPPS

- Es ist von Vorteil, wenn die Blätter vor dem Einwickeln der Füllmasse leicht blanchiert werden. Sie lassen sich so besser zu einem Päckli formen.
Tipp von Küchenchef Wilfried Lober vom Bergrestaurant La Chüdera ob Sils Maria: «Etwa eine Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Sonst verfärben sie sich und kochen nach.»
- Geben Sie dem Wasser etwas Zitronensaft bei, damit die Blätter nicht braun werden.
- Bewahren Sie Capuns nicht länger als drei Monate im Tiefkühlfach auf. Danach besteht die Gefahr, dass das Schweinefett im Salsiz ranzig wird.
- Am besten frieren Sie nur die Blätter ein. Diese sollten danach mit Salzwasser aufgegossen werden und eignen sich nur mehr für ungewickelte Capuns.
- Wenn Sie keine Mangoldblätter zur Hand haben, eignet sich auch anderes Gemüse wie Spinatblätter, Lattich oder Krautstiel. Beachten Sie allerdings, dass dann der nussige Mangoldgeschmack fehlt.