

Capuns Sursilvans

(Rezepte für 4 Personen)

Zutaten:

600 gr Mehl *
4 Eier *
100 gr geräucherte Bauernwurst *
50 gr Rohschinken *
50 gr Bündnerfleisch in kleine Würfel geschnitten *
4 dl Milch *
Schnittlauch geschnitten *
2 EL Peterli gehackt *
1 Str. Krauseminze gehackt *
Salz *
Pfeffer *
Muskat *
Mangoldblätter (od. Aehnliches)
Milch
Bouillon
Butter



Zubereitung:

Alle *-Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Mangoldblätter waschen, den Teig in die Mangoldblätter einwickeln und Schicht um Schicht in eine gebutterte Form legen, mit warmer Milch und Bouillon übergießen, bis die Capuns mit der Flüssigkeit bedeckt sind. 10 bis 15 Minuten pochieren, dann anrichten, mit Bündnerfleisch oder Speckwürfel garnieren und mit Schnittlauch bestreuen, allenfalls auch noch mit geraffeltem Alpkäse.

Die Ingredienzien können variiert werden; z.B. kann man Vegi-Capuns herstellen, auch die können fantastisch sein.