

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» 2019

Capuns

Rezept von Flurina Candinas
für 4 Personen

Teig 1/2

- 150 g Halbweissmehl
- 150 g Knöpflimehl
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eier, aufgeschlagen
- ca. 2dl Wasser

Halbweiss- und Knöpflimehl, Salz und Pfeffer in eine Teigschüssel geben, mischen. Eine leichte Vertiefung bilden. Eier und Wasser in die Vertiefung geben und von der Mitte aus mit einer Kelle das Mehl langsam einarbeiten. Den Teig klopfen, bis er glänzt und schwer von der Kelle fällt.

Die Schüssel mit einem Küchentuch bedecken, Teig 30 Min. ruhen lassen.

Teig 2/2

- 1 Bund Peterli, fein geschnitten
- 2 Zweige krause Minze, fein geschnitten
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 20 g Lauch, davon grüner Teil, in feine Rondellen geschnitten
- 2 kleine Rüebli, geschält, in Würfeli geschnitten
- ½ Landjäger
- ½ Salsiz

Peterli, Minze, Schnittlauch, Lauch, Rüebli, Landjäger und Salsiz in eine Schüssel geben und mischen. Jetzt die Mischung zum Teig geben und noch einmal tüchtig mischen. Die Füllung zur Weiterverarbeitung bereitstellen.

Capuns

- 12-16 Mangoldblätter
- 2.5 dl Gemüsebouillon
- 1.5 dl Rahm
- 50 g Bergkäse, gerieben

Eine Bratpfanne bereitstellen.

Mangoldblätter waschen und auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. Die Füllung auf die Mangoldblätter verteilen. Dabei darauf achten, dass die Füllung auf der schmalsten Seite des Blattes angerichtet wird. Nun die Seiten einschlagen und satt aufrollen. Mit dem Blattende nach unten in die Bratpfanne legen. Die Capuns dürfen satt aneinander geschichtet werden.

Gemüsebouillon und Rahm mischen und über die Capuns giessen. Jetzt bei mittlerer Hitze 20 Min. sanft garen lassen.

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Die Capuns mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 15-20 Min. überbacken.

Anrichten

Die Capuns auf vorgewärmte Vorspeiseteller anrichten und sofort servieren.