

Bündner Capuns

300 g	Mehl
2	Eier (evtl. mehr)
150 ml	Wasser
1 Prise	Salz
100 g	Speck, luftgetrocknet
100 g	roher Schinken
1	Landjäger
	Petersilie
20 Blätter	Schnittmangold oder Krautstiel
100 ml	Milch
100 ml	Fleischbrühe
	Butter
100 g	Sbrinz oder Gruyère, gerieben



Aus Mehl, Eier (verklöpft), Wasser und Salz einen ganz dicken Spätzleteig herstellen und ½ Stunde stehen lassen. Blattgrün vom Stielmangold 1 Minute blanchieren. Speck und Schinken in feine Würfel und Landjäger in kleine Stücke geschnitten, zusammen mit feingehackter Petersilie begeben. Je einen Esslöffel Teig in ein Mangoldblatt geben, einwickeln, dicht an dicht in eine leicht bebutterte Bratpfanne legen, Milch und Fleischbrühe dazugießen und 15 Minuten köcheln lassen. Abgetropft lagenweise mit dem Käse auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Butter braun werden lassen und darübergiessen (nicht sparen mit Butter).

Capuns für Eilige: Mangoldblätter 3 Minuten blanchieren, hacken und zum Teig geben. Den Teig in teelöffelgrossen Stücken in kochendem Salzwasser garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben. Mit Rahm und viel Butter übergießen.

An Guata!!!

Helen Bundi

