



Capuns vegetarisch mit Altbrot

Capuns werden in ihrer Heimat, dem Bündnerland, in vielerlei Variationen zubereitet. Oft werden dem Teig Würfelchen vom Salsiz oder Bündnerfleisch zugegeben. Mich hat eine vegetarische Variante neugierig gemacht und, vielleicht von den Südtiroler Knödeln inspiriert, wollte ich ausprobieren wie die Capuns mit Zugabe von hartem Altbrot schmecken. Die Konsistenz der Füllung war nicht ganz so fein wie bei traditionellen Capuns, aber geschmacklich überzeugten sie mich voll und ganz.

Für die Hülle habe ich Krautstielblätter (Stielmangold) verwendet, diese sind in der Regel grösser als Mangoldblätter, aus denen die Capuns üblicherweise zubereitet werden. So sind meine Capuns auch ordentlich gross geworden.

Zutaten (2 Portionen)

6 grosse Kraustiele
100g Weissmehl
1dl Milch
1 Ei
20g dunkles Altbrot (ganz trocken)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
 Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss
 Bratbutter

1dl Gemüsebouillon
1dl Vollrahm
50g geriebener, reifer Hartkäse
 (Bergkäse, Gruyère...)

Zubereitung

Mehl, Milch und Ei gut miteinander vermischen. Altbrot in möglichst kleine Würfelchen schneiden und zugeben, nochmals gut vermischen. Es muss ein weicher, zähflüssiger Teig entstehen. 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Bratbutter andünsten, bis die Zwiebel leicht Farbe annimmt. Auskühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch (und Schnittlauch, aber den hab ich vergessen) zum Teig geben und gut vermischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Stiele aus den Krautstielblättern heraus- resp. wegschneiden. Dicke Stielteile im Blatt mit dem Messer flach coupieren (damit sich die Blätter besser rollen lassen).

Krautstielblätter in siedendem Wasser 20-30 Sekunden blanchieren, mit der Schaumkelle herausheben, unter kaltem Wasser abspülen und etwas abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch auslegen. Damit sich die Blätter schön auslegen lassen, sollten sie einzeln, oder höchstens zu zweien, blanchiert werden.

Füllung mit einem Löffel an einem Ende auf das Krautstielblatt geben, die seitlichen Ränder des Blattes über die Füllung schlagen und die Füllung einrollen.

Ofen auf 180° vorheizen.

Bouillon und Rahm zum Sieden bringen und etwas einkochen lassen.

Eine Gratinform ausbuttern, die Capuns hineinlegen und mit Reibkäse bestreuen. Rahm-Bouillon vorsichtig darüber giessen (damit der Käse nicht gleich weggeschwemmt wird).

Bei 180° ca. 20 Minuten gratinieren bis die Capuns bräunliche Krüstchen zeigen.







Bereit für den Ofen

