

# Capuns aus der Biosfera Val Müstair

## Hauptspeise



### Zubereitungszeit:

75 Minuten

## Zutaten (für 4 Personen)

### Teig

- 150 g Weissmehl, gesiebt
- 0.5 dl Milch
- 2 Eier, verquirlt
- 1 Prise Salz

### Zugabe zu Teig

- 20 g Bündner Salsiz, fein gewürfelt
- 20 g Bündnerfleisch, fein gewürfelt
- 20 g Zwiebeln, fein gehackt
- 10 g Butter

### Wickel

- 20 junge Blattmangoldblätter

### Guss

- 1 Esslöffel Butter
- 2 dl Bouillon
- 1 dl Vollrahm
- 1 Eigelb
  
- 20 g Bündner Rohschinken, fein gewürfelt
- 40 g Reibkäse (Gruyère)

## Zubereitung

### Teig

- Das Mehl und die Prise Salz in eine Schüssel geben. Milch und Eier mischen und nach und nach unter das Mehl rühren. Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

### Zugabe

- Salsiz, Bündnerfleisch und Zwiebeln in der Butter dünsten und unter den Teig rühren.

### Wickel

- Blattmangoldblätter kurz blanchieren und im kalten Wasser abkühlen lassen. Blätter auf ein Tuch ausbreiten.
- Zwei Kaffeelöffel Füllung (Teig) auf jedes Blatt geben. Zu Wickeln einrollen. Krautwickel in die Bouillon geben und zirka 5 bis 8 Minuten köcheln lassen.

### Anrichten und Guss

- Krautwickel auf Suppenteller oder Gratinplättchen anrichten, warm stellen. Bouillon mit Rahm verfeinern und mit einem Eigelb leicht abbinden (Guss). Flüssigkeit über die Krautwickel geben, mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken. Mit geröstetem Bündner Rohschinken bestreuen und servieren.

## Autor

---

Roman Hohenegger  
Hotel Landgasthof Staila  
Via Maistra 20  
7533 Fuldera im Val Müstair

[www.hotel-staila.ch](http://www.hotel-staila.ch)