

## Gut gewickelt

**Einst ein klassisches Restenmahl, werden die Bündner Krautwickel heute auch in der gehobenen Küche geschätzt. Hat die Schweiz die feinen Fresspäckchen den Russen zu verdanken?**

Verpackungen sind Verheissungen. Sie bergen ein Geheimnis. Wecken prompt die Neugier. Eine hübsche Hülle sei gar existenziell, meint der russische Schriftsteller und Kochbuchautor Wladimir Kaminer: «Hätte das Sowjetregime seine Produkte schöner verpackt, bestünde es vielleicht heute noch.» Möglich. Jedenfalls basiert Kaminers Beobachtung auf erfolgreicher Küchenpolitik. Kulinarische Geheimnisträger dominieren als Favoriten fast jede Esskultur. Man denke bloss an Pasteten, Ravioli, Frühlingsrollen. In der Schweiz haben die Bündner sich als Verhüllungskünstler hervorgetan: Sie zaubern aus Mangoldblättern verheissungsvolle Wickel, genannt Capuns.

## Eine Speise wider die Hungersnot

In ihre Bestandteile zerlegt, sind Capuns ein Paradebeispiel dafür, wie sich mit einfachen Grundprodukten – Spätzliteig, luftgetrocknetem Fleisch und Mangoldblättern – Staat machen lässt bei Tisch. In ihrer Urversion waren die Bündner Päckli ein klassisches Restenmahl, eine Speise wider die Hungersnot der von Naturgewalten gebeutelten Bergbevölkerung. Capuns stammen aus der Surselva, jener rätoromanischen Gegend, die sich vom Oberalppass bis zum Flimser Bergsturzgebiet erstreckt. Anno 1742 beschrieb ein Pfarrer aus Zernez die «Hafenknollen» folgendermassen: «Für starke Mägen und Arbeitsleuth sind sie eine gute veste Speiss und des ganzen Landvolks Sommer und Winter bey nachen täglich Nahrung.»

Doch weit gefehlt, wer nun glaubt, Capuns seien bloss gekonnt verpackte Magenfüller. «Kaum ein Gericht wird auf so viele Arten zubereitet wie dieses Rustikales aus den Bündner Bergen», sagt Charly Bieler. Der Mann muss es wissen. Geboren in Chur und grossgefüttert mit Capuns, würdigt Bieler seiner Lieblingspeise bereits das zweite Capuns-Buch. Über 250 Rezepte sowie unzählige Anekdoten aus dem In- und Ausland hat der Bündner mittlerweile zusammengetragen und sein Leibgericht im Radio präsentiert. Jetzt plant der passionierte Krautwickler, die erste Capunseria zu eröffnen. Nächstes Jahr im Sommer soll es so weit sein: Oberhalb von Flims, auf dem 1420 Meter hoch gelegenen Maiensäss Foppa, wird Bieler künftig Wanderer, Skifahrer und Schlittelfreunde mit Capuns beglücken. Keine Angst, auf Foppa zu floppen? «Nein», sagt der Chefkoch in spe. Schliesslich habe es unlängst in einer Zeitungsschlagzeile geheissen: «Mit Capuns wird jeder Gast eingewickelt.»

## Sieger beim Capuns-Wettbewerb

Tatsächlich sind Charly Bieler's Päckli eine Bescherung vom Feinsten. Dieser Duft! Nussige Mangoldnoten kitzeln die Nase, untermalt von herben Muskat- und frischen Minze-Aromen. Sobald Messer und Gabel das Geheimnis der Capuns offen legen, ist es um die Testesser definitiv geschehen. Berauscht vom Gout des luftgetrockneten Prättigauer Salsiz, Landjägers und Schinkens, dem Schnittlauch, Petersilie sowie ein Hauch Knobli zusätzlich Pfiff verleihen, verfallen sie in Schweigen, um sich voll und ganz den köstlichen Krautwickeln zu widmen. Auch Bieler ist zufrieden mit seinem Werk – ein zeitintensives Notabene. «Capuns zubereiten ist aufwändig», konstatiert er. Mindestens zwei Stunden sollte man einberechnen. «Aber der Einsatz lohnt sich.»

Die lukullischen Wundertüten verhalten Charly Bieler gar aufs Siegerpodest am Capuns-Kochwettbewerb in Chur 2005. «Damals wie heute hielt ich mich ans Familienrezept <Capuns à l'hollandaise>», sagt der Meister. Es stamme von seiner Stiefmutter, einer Holländerin. «Mein Vater verbot ihr zunächst, Capuns zuzubereiten», erzählt er. Das sei Sache von «Eingeborenen». Die Zugezogene aber liess sich nicht beirren. Heimlich spürte sie der geheimnisvollen Knöllchen-Rezeptur nach. «Eines Tages stellte sie einfach eine Schüssel Capuns auf den Tisch», so Bieler. «Seit diesem Mittagessen schwört Vater auf <Holländische Capuns>.»

## Luxusvarianten mit Trüffeln oder Steinbutt

Wenn Capuns heute weltweit schnabuliert werden und es gemäss Volksmund «so viele Rezepte wie Haushalte in Graubünden gibts», verwundert es kaum, dass auch Spitzengastronomen auf die einstige Armenkost setzen. Natürlich entsprechend ausgestattet: Ulrich Borer etwa vom Park Hotel Waldhaus in Flims packt Hummer und Steinbuttfilet in Mangoldblätter. Karl-Heinz Schuhmair, Küchenchef im Viersterne-Maiensässhotel Guarda Val, lockt mit «Capuns von Gänseleber und Kalbsmilken mit Frischkäsesauce und Perigord-Trüffel». Und Horst Petermann von den «Kunststuben» in Küsnacht ZH schwärmt: «Poulardenbrust mit Trüffelscheiben unter der Haut auf einer Cassoulette von Mangold harmonieren geradezu perfekt.»

Solch neumödige Kreationen sind indes einheimischen Puristen ein Graus. Mit Capuns hätten die Luxusvarianten jedenfalls nichts zu tun, moniert Toni Darms von der «Stiva Veglia» in Schnaus. Seine Mangoldpakete basieren auf traditionellen Zutaten wie übrigens die meisten in der surselvischen Gastronomie. Auch Küchenchef Patrick Egli vom Sporthotel La Cruna in Sedrun legt Wert auf Authentizität. Der im «Guide Michelin» erwähnte Koch vertraut einzig «auf qualitativ hochwertige Produkte und viel Liebe beim Zubereiten». Desgleichen Hanspeter

## Zutaten für Capuns



Aus Salsiz, Landjägers, Schinken, Mehl, Eiern, Knoblauch, einem Gemisch aus Milch und Wasser sowie aus Petersilie und Schnittlauch entsteht ein Teig, der in Mangoldblätter gewickelt wird.



Pro Blatt ca. 1 EL Füllung in der oberen Mitte platzieren.



Längsseiten der Blätter auf die Füllung legen, Blätter einrollen oder zu Päckli falten.



Bei grossen Blättern eventuell den Rest des Blattes wegschneiden.

Meier, Koch im Kloster Disentis, der sich übrigens vehement gegen den Ausdruck «Restenverwertung» wehrt. Seine Capuns, verrät er, enthielten diverse geräucherte Fleischsorten – also Speck, Landjäger, Salsiz, Rohschinken und Bündnerfleisch –, wie es sich gehöre und die Mönche es eben schätzten. «Auch Abt Daniel mag Capuns, weil die unseren die besten sind!»

Bleibt noch der geheimnisvolle Name des Bündner Bestsellers zu ergründen. Eindeutig ist seine Herkunft nämlich nicht. Zwar leitet sich Capuns von Kapaun ab, dem kastrierten, gemästeten und schliesslich gefüllten Hähnchen, im Rätoromanischen «capun» oder «chapun». Im übertragenen Sinn foppen Bündner damit Dickerchen. Aber Charly Bieler ist bei seiner Recherche zum Capuns-Buch noch auf eine weitere Erklärung gestossen. «Vielleicht stammt das Wort aus dem Russischen», meint er. Im 18. Jahrhundert sei Feldherr Suworow mit seiner Armee durchs Bündner Oberland gezogen und habe auch kulinarisch Spuren hinterlassen. «Die russische Küche kennt Galuptzi, also Krautwickel, und Kapusta, Kabissuppe.» Dies als kleiner Trost für den Schriftsteller Wladimir Kaminer – auch wenn die russischen Blätterpakete das Sowjetregime letztlich doch nicht zu retten vermochten.



In eine ofenfeste Form legen. Bouillon mit Rahm verrühren. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Flüssigkeit über die Capuns giessen.

## Capuns nach Charly Bieler



### Zubereitung

1. Fleisch in sehr kleine Würfelchen schneiden. Mehl in eine Schüssel geben. Ei, Milch und Wasser mischen. Zum Mehl rühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Fleisch darunter mischen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Schnittlauch fein dazuschneiden, Petersilie, Minze und Knoblauch hacken und begeben. Gut mischen und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Mangoldblätter in siedendem Wasser kurz blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Auf die Arbeitsfläche legen. Stiele wegschneiden. Pro Blatt ca. 1 EL Füllung in der oberen Mitte platzieren, Längsseiten der Blätter auf die Füllung legen, Blätter einrollen oder zu Päckli falten. Bei grossen Blättern eventuell den Rest des Blattes wegschneiden.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Bratbutter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Capuns portionenweise beidseitig kurz anbraten. In eine ofenfeste Form legen. Bouillon mit Rahm verrühren. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Flüssigkeit über die Capuns giessen. Form mit Alufolie abdecken. Capuns in der Ofenmitte ca. 20 Minuten garen.

### Zubereitungszeit

60 Minuten + ca. 20 Minuten im Ofen garen

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	860 kcal
Eiweiss:	39 g
Fett:	56 g
Kohlenhydrate:	51 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Abschnitte (Stiele, Blätter) fein schneiden und für eine Suppe oder als Gemüse brauchen.
- Eine grosse Menge Capuns machen und diese nach dem Einrollen lose tiefkühlen. Zum Zubereiten auftauen und fertig stellen.

### Zutaten

100 g	Salsiz
100 g	Salametti
100 g	luftgetrockneter Landjäger
150 g	gekochter Schinken
250 g	Mehl
1	Ei
1 dl	Milch
1 dl	Wasser
	Pfeffer
	Muskatnuss
0.5 Bund	Schnittlauch
0.5 Bund	Petersilie
2 Blatt	Minze
1	Knoblauchzehe
24	Mangoldblätter
1 EL	Bratbutter
1 EL	Rapsöl
1.5 dl	Hühnerbouillon
1.5 dl	Rahm