



STEP BY STEP

mit Stefan Kölsch

KOCHEN WIE EIN PROFI

Capuns

Capuns, Capiuns, Kapöns oder Chapunets – die bündnerische Spezialität kennt viele Namen und noch mehr Zubereitungsarten. Wetteiferten früher kreative Hausfrauen miteinander, so findet heute der Wettbewerb um das beste Capuns-Rezept in den Spitzenrestaurants statt. Und auch die SAISON-KÜCHE will Sie mit einer Neukreation einwickeln.

TIPPS VON STEFAN KÖLSCH

Vorbereiten: Capuns können im Voraus hergestellt werden. Gerollte Capuns roh und lose tiefkühlen. Gewünschte Menge über Nacht im Kühlschrank auftauen und nach Belieben in Milch-Bouillon oder mit Gemüse fertig stellen. Nicht länger als 2–3 Monate tiefkühlen.

Varianten: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Anstelle des Salsiz können Speck, Bündnerfleisch, geräucherter Tofu oder gebratene Pilze verwendet werden.

Genuss: Als Getränk zu Capuns eignet sich am Besten ein leichter Herrschäftler oder ein Veltliner Wein.

Käse: Geriebener Käse wie Sbrinz ist ein idealer Begleiter für Capuns. Er verleiht dem Gericht eine würzig, urchige Note.





Capuns

Für 4–6 Personen

FÜLLUNG:

1 Bündner Salsiz à 95 g
4 Scheiben Vollkorntoast
1 Zwiebel
Butter zum Dünsten
je 3 Zweige Rosmarin, Petersilie, Pfefferminze
150 g Vollkornmehl
1 dl Milch
2 Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat frisch gerieben

ZUM FERTIGSTELLEN:

20 Stangen Krautstiele
(Mangold) mittelgross,
ca. 1,2 kg
Salz
4 EL Sonnenblumenkerne
Erdnussöl zum Dünsten
2 Knoblauchzehen
5–6 dl Gemüsebouillon
heiss
0,5 dl Halbrahm

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten
 + ca. 15 Minuten garen

Pro Person bei 6 Personen
ca. 20 g Eiweiss, 21 g Fett,
35 g Kohlenhydrate,
1700 kJ/400kcal



1 Füllung: Salsiz und Toast in feine Würfel schneiden. Zwiebel hacken und in wenig Butter glasig dünsten. Auskühlen lassen. Kräuter von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 1 EL separat beiseite legen.



2 Mehl mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig rühren. Mit einem Kochlöffel solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Mit allen vorbereiteten Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen.



3 Zum Fertigstellen: Beim Krautstiel Stiele und Blätter voneinander trennen. Blätter in siedendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Herausheben und eiskalt abschrecken. Abtropfen lassen.



4 Bei den Stielen mit einem kleinen Messer die Fäden (wie bei Rhabarber) schälen. Krautstiel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Separat beiseite stellen.



5 Bei den Blättern die dicke Blattrippe keilförmig herausschneiden. Auf einem Küchentuch auslegen. Je 1 EL Füllung in die Mitte der Blätter geben. Längsseiten der Blätter auf die Füllung umlegen. Blätter mit sanftem Druck zu Capuns aufrollen.



6 Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Stiele des Krautstiels in Streifen geschnitten dazugeben. Knoblauch direkt dazupressen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5–6 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern.



7 Capuns auf die gedünsteten Stiele setzen. Soviele Bouillon darüber gießen, bis diese knapp bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten unter dem Siedepunkt garen.



8 Rahm beifügen. Kurz aufwallen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Beiseite gestellte Kräuter und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Sofort servieren.