

Capuns

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	45 Min.
Ruhezeit	20 Min.
Garzeit	40 Min.
Portionen	4
Gerät	CombiSteamer V4000 45 ab 2021

Bündner Capuns mit würziger Spätzleteig-Füllung, Salsiz und Bündnerfleisch, in Rahmsauce gegart und mit Bergkäse überbacken.

Füllung

350 g Mehl
 ½ TL Salz
 100 g Magerquark
 2 Eier
 75 ml Milch
 75 ml Wasser
 1 EL Butter
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 150 g Salsiz, in feinen Würfeln
 100 g Bündnerfleisch, in feinen Würfeln
 ¾ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
 1 Bund krause Petersilie, fein geschnitten
 etwas Pfeffer
 etwas gemahlene Muskatnuss

Formen

24 Blätter Blattmangold



Sauce

½ EL Butter
1 Zwiebel Zwiebel, fein gehackt
50 g Speckwürfel, fein gehackt
200 ml Weißwein
200 ml Saucen Halbrahm
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas gemahlene Muskatnuss
100 g rezenten Bergkäse, grob gerieben
50 g Bündnerfleisch in Scheiben, in feinen Streifen
¼ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Füllung

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Magerquark, Eier, Milch und Wasser verrühren, portionsweise zum Mehl geben, gut verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Butter in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 6–7) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Minuten glasig dünsten, mit der Salsiz und allen restlichen Zutaten begeben, daruntermischen. Teig zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Formen

Wasser in einem Topf bei hoher Hitze (Stufe P) aufkochen, salzen. Hitze reduzieren (Stufe 7), Mangoldblätter portionsweise je ca. 1 Minute im siedenden Salzwasser blanchieren, mit einer Schöpfkelle abtropfen, sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Blätter abtropfen, trockentupfen. Blätter ausbreiten, je 1 EL Teig in die Mitte geben, lange Seiten über die Füllung klappen und von einer kurzen Seite her einrollen. Röllchen in die vorbereitete Form geben.

Sauce

Garraum mit Heißluft mit Beschwaden auf 160 °C vorheizen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze (Stufe 6) erhitzen. Zwiebel und Speckwürfel ca. 3 Minuten andünsten. Weißwein dazugießen, etwas einköcheln lassen. Rahm dazugießen, bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 7-8) aufkochen, Hitze auf schwache bis mittlere Hitze (Stufe 4-5) reduzieren, ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sauce über die Röllchen gießen, Käse darüberstreuen, Form auf einem Gitterrost in den vorgeheizten Garraum schieben, ca. 30 Minuten garen. Beschwaden-Dampf-Funktion ausschalten, nochmals ca. 10 Minuten fertigbaren. Capuns anrichten, Bündnerfleisch-Streifen und Schnittlauch darüberstreuen.

Garraum auf 160 °C mit Heißluft mit Beschwaden (vor)heizen

Vorheizen beendet. Gargut einschieben.

Heißluft mit Beschwaden 160 °C während 30 Min.



Beschwaden-Dampf-Funktion ausschalten
Heissluft 160 °C während 10 Min.

Tipps

Statt Mangold Krautstiel verwenden.

Krause Pfefferminze ist ein Kraut aus dem Graubünden, ersatzweise Petersilie und 1 Zweig Pfefferminze verwenden.

Zubehör

1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern Inhalt, gefettet

Pasta-Topf

Pfanne (ca. 16 cm Ø)

Zusätzliche Informationen

Erstellt am

07.04.2026

