Capuns

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	45 Min.
Ruhezeit	20 Min.
Garzeit	40 Min.
Portionen	4
Gerät	CombiSteamer V4000 38 ab 2021

Bündner Capuns mit würziger Spätzliteig-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 rezenter Bergkäse, grob gerieben

50 g Bündnerfleisch in Tranchen, in feinen Streifen

¼ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Füllung

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Magerquark, Eier, Milch und Wasser verrühren, portionenweise 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 alle restlichen Zutaten beigeben, 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 portionenweise 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 aufrollen. 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 fertiggaren. 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 Blattmangold 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, gfettet

Pasta-Topf

Pfanne (ca. 16 cm ø)

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	07.04.2026