

## Capuns

### Zutaten für 2 / 4 Personen

<b>2</b>	<b>4</b>			
<b>Pers.</b>	<b>Pers.</b>			
170	250	g	Mehl	
2	3		Eier	Verquirlen
0.5	1	dl	Milch	
½	1	TL	Salz	Zutaten zu einem Teig vermischen.
60	120	g	Salsiz	
40	60	g	Bündnerfleisch	
40	60	g	Rohschinken	Fleisch in 1-2 mm grosse Würfel schneiden.
½	1	EL	Petersilie	Fein hacken, mit Fleisch zur Masse geben.
			Salz, Pfeffer a.d.M.	Abschmecken, zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.
½	1		Zwiebel	Fein hacken.
	1	EL	Butter	Zwiebeln hellgelb dünsten, unter den Teig geben.
16	24		Mangoldblätter (Krautstiel)	Blätter in gesalzenem Wasser blanchieren, auslegen und Rippen wegschneiden oder ausdünnen.  1-2 EL Teig auf ein Blatt geben, seitlich einschlagen und aufrollen.
	1	EL	Butter	Capuns in einer flachen Pfanne in Butter leicht andämpfen.
	1.5	dl	Rahm	
	2.5	dl	Gemüsebouillon	Rahm und Bouillon dazu giessen, auf kleinem Feuer zugedeckt 15 Min. köcheln.  Capuns aus dem Sud heben und auf vorgewärmte Gratinform geben, etwas Sud beifügen.
	50	g	Bündner Bergkäse, gerieben	Über Capuns geben.  Unter dem Grill im Backofen 1-2 Minuten Käse zergehen lassen.
	50	g	Rohschinken	In Streifen schneiden, leicht cross anbraten und über die Capuns geben.
			<b>Hinweis</b>	Zubereitungszeit ca. 90 Min.



### **Der gerettete Kapaun und die Soldaten**

Der Name Capuns kommt von Kapaun, dem gemästeten, kastrierten Hahn, im Rätoromanischen «capun» oder «chapun» genannt. Wer zum ersten Mal einen Capuns mit Mangold herstellte, lässt sich nicht mit Bestimmtheit sagen. Gern wird folgende hübsche Geschichte erzählt:

Vor gut 200 Jahren zogen Tausende von ausgehungerten russischen Soldaten unter General Suworow durchs Bündnerland. Die Bäuerinnen versteckten so gut es ging alles Essbare an den undenkbarsten Stellen. Als das Heer endlich aus der Gegend verschwunden war, suchte eine Bäuerin ihre Vorräte zusammen. Im Estrich sassen die Hühner, darunter ein Kapaun, denen sie den Schnabel zugebunden hatte, damit sie sich nicht durch ihr Gegacker verrieten. Im Garten unter dem Schnee fanden sich einige Mangoldblätter, sonst als Schweinefutter eingesetzt, Eier und Mehl waren ebenfalls noch vorhanden und im Keller entdeckte sie einige Rohwürste. Die Bäuerin machte einen Teig aus Mehl und Eiern, würzte ihn mit klein geschnittenen Wurststückchen und wickelte die Teigbällchen in Mangoldblätter ein. Diese Wickel wurden gebraten. Dabei überlegte sie sich einen Namen für das Gericht: Soll der Dorfheilige der Namensgeber sein? Nein, schliesslich entschied sie sich für Capuns, eine kleine Ehrung an den braven Kapaun, der dank den zusammengesuchten Vorräten etwas länger am Leben bleiben durfte.

Text: Alexandra M. Rückert