

STEINBOCK-REZEPT

Bündner Capuns nach Steinbock-Art

Meine Einkaufsliste (Für 4 Personen)

Bündner Capuns:

- ca. 50g Butter
- 1dl Rahm
- 2dl Fleischbouillon
- 250g Mehl
- 5 Eier
- 75g Steinpilze
- 75g Champignons
- 75g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 5 Scheiben Toast ohne Rinde
- 20g Schnittlauch gehackt
- 20g Petersilie gehackt
- 1kg Mangoldblätter
- Salz, Pfeffer Muskat



Vorbereitungen:

1. Toast

- Die Toast-Scheiben in Butter rösten

2. Pilze

- Die Steinpilze, Champignons und Pfifferlinge in kleine Würfel schneiden
- Scharf anbraten und auskühlen lassen

3. Zwiebeln:

- Zwiebel fein gewürfelt, in Butter glasig dünsten

4. Füllung

- Eier, Mehl und eine Prise Salz gut verkneten
- Danach alle restlichen Zutaten begeben (ohne Mangoldblätter!) und nochmals durchmischen
- Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen

Zubereitung:

1. Mangoldblätter

- Stiele entfernen
- Die Blätter portionenweise in siedendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf Haushaltspapier auslegen, trockentupfen

Aus dem Küchenlexikon: Blanchieren

Blanchieren (von französisch blanchir, „weiß machen“), auch Brühen, Überbrühen, Abwällen, ist die Bezeichnung für das kurzzeitige Eintauchen von Lebensmitteln in kochendes Wasser. Zum Blanchieren genügen meist 10 bis 30 Sekunden. Anschließend empfiehlt es sich, das Gargut – besonders Gemüse – in Eiswasser abzuschrecken. Dadurch behält es Farbe, Geschmack und Struktur.

2. Capuns formen:

- Füllung aus dem Kühlschrank holen
- In die Mangold-Blätter wickeln, auf ein gebuttertes Blech setzen

3. Capuns garen:

- Rahm und Fleischbouillon mit wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle in weiter Pfanne aufkochen
- Hitze reduzieren
- Geformte Capuns portionenweise in der Flüssigkeit zugedeckt ca. 8 Min köcheln
- Abtropfen lassen und zugedeckt warm stellen

Anrichten:

- Capuns auf vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen, mit Garflüssigkeit übergießen und servieren

Geheim-Tip von Peter Maxlmoser, Küchenchef Hotel Steinbock

Als Garnitur: Gemüse- und Rohschinkenstreifen (je ca. 50g) in Butter anschwitzen, mit Rahm ablöschen, Capuns zugeben und mit Reibekäse abschmecken.

Weinvorschlag:

Aus unserer Steinbock Weinkarte empfehlen wir Ihnen:

- MALANSER BLAUBURGUNDER von Salis
- MAYENFELDER BLAUBURGUNDER „Schloss Salenegg“

Bun appetit!