

# Capuns (Mangoldwickel aus dem Bündnerland)

Für 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
<b>Füllung</b> 150 g 1 Prise 3 EL 2	<b>Weissmehl</b> <b>Salz</b> <b>Milch</b> <b>Eier</b>	alles mischen, ca. 30 Min. quellen lassen
½ EL	<b>Butter</b>	in einer Pfanne warm werden lassen
½	<b>Zwiebel,</b>	fein hacken, andämpfen
½ Bund ½ Bund	<b>Petersilie</b> <b>Schnittlauch</b>	fein hacken, mitdämpfen, auskühlen lassen, zum Teig mischen
50 g	<b>Bündnerfleisch</b> <b>oder</b> <b>Rohschinken</b>	hacken, darunter mischen
100g	<b>Salsiz oder</b> <b>Landjäger</b>	in Würfelchen schneiden, darunter mischen
<b>Blätter</b>		
<b>reichlich</b>	<b>kochendes</b> <b>Salzwasser</b>	
16	<b>grosse</b> <b>Mangoldblätter</b>	kurz blanchieren, in Eiswasser abkühlen, auf Tuch legen, trocken tupfen
<b>Capuns</b> <b>formen</b>		Füllung mit Teelöffel auf Blätter verteilen, aufrollen
<b>Garen</b>		
1 dl	<b>Sahne</b>	in weiter Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren

## Hauptspeise

<b>2 dl</b>	<b>Fleischbrühe</b> <b>Salz</b> <b>Pfeffer</b>	
	<b>Geformte</b> <b>Capuns</b>	Beigeben, ca. 10 min. zugedeckt auf kleinem Feuer köcheln
<b>wenig</b>	<b>Butter</b>	in Bratpfanne warm werden lassen
<b>50 g</b>	<b>Rohschinken</b>	in Streifen schneiden, kurz anbraten

**Servieren:** Capuns auf Teller verteilen, mit Garflüssigkeit übergießen, mit Schinkenstreifen bestreuen.

**Bemerkung:** Lässt sich prima am Vortag zubereiten, ideal wenn Gäste kommen.