

# Capuns Scalottas

Rezept nach Paul Bossi, Chef des Gilde-Restaurants Piz Scalottas, Lenzerheide

*Capuns – Mangoldwickel – sind der Inbegriff bäuerlich-traditioneller Kochkultur in Graubünden. Capuns haben sich vom einstigen Armeleute-Gericht zu einer Delikatesse entwickelt, die heute auch in der Spitzengastronomie einen wichtigen Platz einnimmt.*

*Es gibt etwa so viele Capuns-Rezepte, wie es Hausfrauen und Köche gibt, die Capuns machen. Im nachstehend angeführten Buch finden sich 129 Rezepte.*



Autoren: Charly Bieler/Evelyn Lengler  
Ausstattung: 304 Seiten, z.T. vierfarbig, Hardcover mit Fadenbindung  
Format: 15.5 x 22.5 cm  
Preis: CHF 35.-/ EUR 19.95  
ISBN: 978-3-85637-306-1

Und hier kommt **das 130. Rezept**; es ist von **Paul Bossi**, Chef und **Küchenchef des Bergrestaurants Piz Scalottas** in Lenzerheide. Paul Bossi ist Mitglied der Gilde etablierter Köche und anerkannt guter Koch.

## **Teig**

500 gr Weißmehl

8 Eier

ca. 2 dl Wasser

ca. 2 dl UHT Milch

30 gr Grieß (weiß)

30 gr Weißbrot

150 gr Bündnerfleisch

150 gr Rohschinken

Petersilie nach Belieben

1 EL gehackte Pfeffer-  
münzblätter

Salz, Pfeffer

mit diesen Zutaten einen Spätzle-Teig herstellen.

mittel bis fein hacken  
und in den Teig einarbeiten

beides fein hacken und in den Teig geben

abschmecken.

Teig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

### **Mangoldblätter**

nötige Anzahl Mangoldblätter

Stil entfernen, Blätter waschen

Salzwasser

in einer großen, tiefen Pfanne Salzwasser zum Sieden bringen, Mangoldblätter 5 – 10 Minuten blanchieren, herausheben und im Eiswasser abschrecken; die Blätter sorgfältig auf einer Arbeitsfläche flach auslegen.

**Achtung:** die Mangoldblätter müssen intakt bleiben, sie dürfen keine Löcher bekommen.

### **Capuns**

Den Teig mit einem Eßlöffel auf die Blätter geben und so einwickeln, daß man die Teigmasse nicht mehr sehen kann.

Salzwasser

In einer großen, tiefen Pfanne Salzwasser zum Sieden bringen. Capuns ca. 5 – 10 Minuten langsam kochen lassen und wenn sie an die Oberfläche aufgestiegen sind, herausnehmen und abtropfen lassen.

Käse gerieben  
Milchbouillon

In eine Form geben, mit geriebenem Käse überstreuen und mit Milchbouillon im Ofen überbacken.

### **Hinweis**

Herkömmlicher Spätzle-Teig wird mit  
250 gr Weißmehl  
150 gr Eier  
1 dl Wasser  
Salz, Pfeffer, Muskatnuß  
hergestellt.