

# Capuns aus dem Parc Ela

## Hauptgang



**Vorbereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Kochzeit:** 5 – 10 Minuten

## Zutaten

- 200g Gran Alpin Weissmehl
- 50ml Milch
- 2 Eier (Ranch Farsox)
- 1 Prise Salz
- 20g Rohschinken (Biohof Salis)
- 20g Bündnerfleisch
- 20g Salsiz
- 20g Lauch (Biohof Las Sorts)
- 1dl Rahm
- 2dl Bouillon
- Ca. 40 Schnittmangold

## Zubereitung

- Aus Mehl, Milch, Eier und Salz einen Teig herstellen, der nicht klumpig ist.
- Das Fleisch und Gemüse in Würfel schneiden und mit etwas Butter anschwitzen und anschliessend in den Teig geben und vermischen.
- Einen Esslöffel Teig auf ein Mangoldblatt geben und dieses dann einrollen.
- Die Bouillon mit Rahm aufkochen und die Capuns darin garen.

## Autor

Hotel Restaurant Albula  
7482 Bergün/Bravuogn  
[www.hotelalbula.ch](http://www.hotelalbula.ch)

## Tipps

- Man kann die Capuns auch mit Käse gratinieren oder einfach nur in Bouillon servieren.
- Man kann das Fleisch weglassen und vegetarische Capuns machen und beim Anrichten etwas Tomatensauce begeben.
- Die Capuns lassen sich auch gut einfrieren, so kann man sehr gut auch eine grössere Menge produzieren.
- Wenn man einen Garten hat, lassen sich die Blätter sehr gut anpflanzen und den ganzen Sommer über ernten.