

## «Bündner Capuns»



### «Was bruchsch und via wird's gmacht»:



#### Zubereitung:

300 g Mehl

3 Eier

1 Prise Salz

2 dl Milch-Wasser

Alle Zutaten zu einem Spätzliteig zubereiten

150 g Rohschinken od. Kochspeck

1 Salsiz

1 Landjäger

1 Zwiebel

1 Hand voll Kräuter:

Peterli, Schnittlauch

Basilikum & Krauseminze

Fleisch in kleine Würfel schneiden

Zwiebel und Kräuter fein hacken  
alles unter den Spätzliteig mischen  
blanchieren (nicht kochen)

40 Mangoldblätter

Auf jedes Blatt einen Esslöffel Teig geben, aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen.

In kochendem Salzwasser 15-20 Minuten ziehen lassen.

50 g Alpkäse

reiben

Capuns lagenweise mit geriebenem Käse in eine Schüssel geben und mit heisser Butter übergiessen oder in zerlassener Butter etwas Rahm beifügen und als Sauce zu den Capuns geniessen.

**An Guata !**

**Vegi-Variante:** anstelle von Fleisch einfach mehr Kräuter beifügen.