

Rezept für 4 Personen

Rezept von Marion Michels,
Alexandra Bader & Mark Weber

Bündner Capuns in Bechamelsauce mit Speck- würfeln und Bündnerfleisch gratinier

WERKZEUGE

Küchenmaschine
Auflaufform (eckig)

ZUTATEN

20 Mangoldblätter, gross, ohne Stiele, blanchiert, in Eiswasser abgeschreckt, auf Küchenpapier getrocknet

Teig

300 g Mehl
5 Eier
1,5 dl Milch
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, gerieben

Bündner Capuns

1 Zwiebel, geschält, gehackt
1 Ei Petersilie, glatt, gehackt
1 Ei Schnittlauch, gehackt
60 g Salsiz, fein gewürfelt
60 g Speckwürfel, geräuchert
60 g Bündnerfleisch, fein gewürfelt
Bratbutter

Bechamelsauce

30 g Butter
30 g Mehl
0,3 dl Milch
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, gerieben

Garnitur

200 g Bergkäse, gerieben
40 g Speckwürfel, geräuchert, leicht geröstet
40 g Bündnerfleisch, fein gewürfelt

ZUBEREITUNG

Teig

Alle Zutaten in der Küchenmaschine schlagen, bis der Teig blasen wirft. TIPP – Statt 1,5 dl Milch 1 dl Milch und 0,5 dl Mineralwasser verwenden. Durch die Kohlensäure wird der Teig luftiger.

Bündner Capuns – Füllung

Die Zwiebeln leicht in Bratbutter anziehen und mit den restlichen Zutaten unter den Teig heben.



Bechamelsauce

Die Butter schmelzen. Das Mehl hinzugeben und kurz andünsten, ohne dass das Mehl Farbe annimmt. Mit der Milch ablöschen. Bei niedriger Temperatur und unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Würzen nach Gusto.

FERTIGSTELLEN

Bündner Capuns

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Auflaufform mit Butter ausbuttern. Je ein Mangoldblatt mit einem Esslöffel Teigfüllung füllen und zu einer Roulade wickeln. Nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit der Bechamelsauce begiessen. Mit dem Bergkäse bestreuen und 10 bis 15 Minuten gratinieren. Vor dem Servieren mit dem Speck und dem Bündnerfleisch bestreuen.