

Capuns ist ein traditionelles Gericht aus der Surselva. Es sind in Mangoldblätter oder Lattichblätter gewickelte Päckchen aus Spätzleteig, der mit Kräutern und in kleine Stücke geschnittenem geräuchertem oder luftgetrocknetem Fleisch (also Speck, Landjäger, Salsiz, Rohschinken und Bündnerfleisch) angereichert ist. Capuns werden in Milchwasser gekocht. Je nach Rezept werden sie noch mit Bergkäse überbacken. Die Schnittmangoldblätter heissen in Graubünden Capunsblätter.

Capuns war eine klassische **Restenmahlzeit**, eine Speise wider die Hungersnot der von Naturgewalten gebeutelten Bergbevölkerung. Im Jahre 1742 beschrieb ein Bündner Pfarrer die „Hafenknollen“ so: „Für starke Mägen und Arbeitsleuth sind sie eine gute veste Speiss und des ganzen Landvolks Sommer und Winter bey nachen täglich Nahrung.“

Doch Capuns sind nicht einfach gekonnt verpackte Magenfüller. Die Zubereitung dauert mindestens eine Stunde. **Rezepte gibt es fast so viele, wie es in Graubünden Familien gibt.** Dazu kommen noch die **Luxusvarianten** der ehemaligen Armenkost für die heutige Schickeria in den Fünfsterthotels von St. Moritz bis Flims: Capuns mit Trüffeln, mit Steinbutt, mit Gänsestopfleber oder gar mit Hummer. Für viele Bündner ein Graus!

Leitet sich das Wort Capuns von Kapaun ab, dem Masthahn? Oder stammt das Wort etwa aus dem Russischen? Die russische Küche kennt Galuptzi, also Krautwickel, und Kapusta, Kabissuppe. Im Spätherbst 1799 war der russische Feldherr Suworow mit seiner Armee durchs Bündner Oberland gezogen und hat dabei Spuren hinterlassen, eventuell auch kulinarische.



Die Legende

Vor 200 Jahren zogen zwanzigtausend ausgehungerte russischen Soldaten unter General Suworow durchs Bündner Oberland. Die Bäuerinnen versuchten, die Essvorräte zu verstecken. Als die Russen wieder abgezogen waren, suchte eine Frau die Vorräte zusammen, die den „Russers“ entgangen waren. Im Estrich war der Kapaun. Sie hatte dem Federvieh den Schnabel zugebunden, damit er sich nicht durch Gegacker verriet. Eier und Mehl und eine Rohwurst hatte die gute Frau ebenfalls erfolgreich versteckt gehabt. Im Garten unter dem Schnee fanden sich einige Mangoldblätter, die sonst als Schweinefutter dienten. Die Bäuerin machte einen Teig aus Mehl und Eiern, würzte ihn mit klein geschnittenen Wurststückchen und wickelte die Teigbällchen in Mangoldblätter ein. Diese Wickel wurden gebraten. Die Frau gab dem Restengericht einen Namen: Capuns, zu Ehren des braven Kapauns.

Tipp für bequeme Köche: In den meisten Bündner Metzgereien erhält man tiefgefrorene Capuns (mit Zubereitungsanleitung), die meist sehr gut munden.

Capuns-Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. / Backen: ca. 20 Min.

250 g Mehl

1 Ei

1 dl Milch

1 dl Wasser

Pfeffer, Muskatnuss,

100 g Salsiz, in kleinen Würfeln

100 g luftgetrockneter Landjäger, in kleinen Würfeln

100 g Bündnerfleisch, in kleinen Würfeln

Petersilie

Mehl in eine Schüssel geben. Ei, Milch und Wasser verrühren. Nach und nach zum Mehl geben, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Fleisch begeben, mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilie fein schneiden, begeben und gut mischen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

24 Mangoldblätter (oder Krautstielblätter)

1 EL Bratbutter

1 EL Rapsöl

Mangoldblätter in siedendem Wasser kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken, dann trocknen. Auf die Arbeitsfläche legen. Stiele wegschneiden. Pro Blatt ca. 1 Esslöffel Füllung in der oberen Mitte platzieren, Längsseiten der Blätter auf die Füllung legen, Blätter einrollen oder zu Päckli falten. Bei grossen Blättern eventuell den Rest des Blattes wegschneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Bratbutter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Capuns portionenweise beidseitig kurz anbraten. In eine ofenfeste Form legen.

½ EL Öl

50 g Speckwürfel

3 dl Weisswein

2 dl Rahm

1 EL mit Paprika, Pfeffer, Muskat und etwas Salz

Öl heiss werden lassen, Speck anbraten, Weisswein dazu giessen und einkochen. Rahm begeben, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, würzen. Sauce über die Capuns giessen, im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. überbacken.