



# Ungeliebte BLACKEN zu Capuns kochen?

## CAPUNS MIT BLACKEN

Die traditionellen Capuns aus dem Bündnerland werden normalerweise mit Mangoldblättern zubereitet. In diesem Rezept wird dafür jedoch die Blacke verwendet. Die «Stumpflättrige Ampfer», wie sie auch genannt wird, gilt als «Unkraut» und wird in vielen Gärten bekämpft. Man kann sie aber sehr gut essen.



### ZUTATEN

#### Für 4 Personen

16–20 junge, schöne Blackenblätter (Alpenampferblätter)

#### Spätzliteig-Füllung:

- 200g Mehl
- 1dl Wasser
- 2 Eier
- ½ Salsiz, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Salz
- etwas frische Minze, klein gehackt
- etwas Schnittlauch, klein gehackt

#### Sauce:

- 50g geriebener Alpkäse oder andere CH-Käsesorte
- ca. 2dl Milch
- ca. 2dl Gemüsebouillon
- etwas Butter

### ZUBEREITUNG

1. Die Backenblätter gut waschen, kurz blanchieren und abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten für den Spätzliteig in eine Schüssel geben und gut verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. Auf jedes Blackenblatt etwas Spätzliteig geben und das Blatt zusammenrollen. Die Capuns beidseitig in eine Bratpfanne in etwas Butter kurz braten, damit sie gut zusammenhalten.
4. Die Capuns in eine gefettete Gratinform legen und mit halb Bouillon, halb Milch übergießen. Den Alpkäse darüberstreuen.
5. Im Ofen bei 180°C etwas 30 Minuten backen.

#### TIPPS:

- Salsiz durch andere Trockenwurst oder Salami ersetzen.
- Andere frische, fein gehackte Gartenkräuter unter den Spätzliteig mischen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



MIGGA FALETT

