

# Zu Tisch: Graubünden

---

 [arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-le-canton-des-grisons](https://arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-le-canton-des-grisons)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Capuns

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Capuns sind Krautwickel aus Mangoldblätter, gefüllt mit Spätzleteig. Von diesem typischen Bündner Gericht gibt es unzählige Variationen und jede Familie hat ihr eigenes Rezept.

**TIPP:** Anstelle von Landjäger können auch andere geräucherte Wurstwaren, Rohschinken oder Bündnerfleisch verwendet werden: die Hauptsache ist, dass die Füllung dadurch einen würzigen Geschmack bekommt. Die Mangoldstiele können gedünstet und als Beilage gereicht werden. Außerdem schmeckt ein Tomatensalat gut dazu.

#### Zutaten:

---

- 1000 g Mangold
- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 150 ml Wasser
- Salz
- 2 Landjäger (geräucherte Rohwürste)
- 100 g trockenes Weißbrot
- 1500 ml Gemüsebrühe
- 20 g Butter
- 200 ml Sahne
- 100 g Bergkäse (wahlweise Parmesan)

#### Zubereitung:

---

Mangoldblätter unter kaltem Wasser abbrausen und von den Stielen entfernen. Die Stiele beiseitelegen. Anschließend die Mangoldblätter in reichlich Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen und auf Küchentüchern ausbreiten. Für die Füllung aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser einen Spätzleteig zubereiten und so lange schlagen bis er Blasen wirft. Der Teig sollte schwer vom Löffel fallen. Das Brot entrinden und klein würfeln. Die Rohwürste ebenfalls sehr klein schneiden. Beides unter den Teig mischen. Auf jedes Mangoldblatt einen gehäuften Esslöffel der Teigmasse geben, seitlich einschlagen, aufrollen und mit einem Zahnstocher verschließen. Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen und die Mangoldpäckchen ca. 15 Minuten sieden lassen. Nach der Garzeit mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausnehmen, in eine gefettete Auflaufform legen und die Zahnstocher wieder entfernen. Sahne

eventuell mit etwas Kochflüssigkeit verdünnen und über die Capuns gießen. Den Käse frisch reiben, auf den Capuns verteilen und das Ganze 10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze (180°C Umluft) gratinieren.



Capuns

## Bündner Gerstensuppe

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 150 Minuten

Gerste gedeiht auch in höheren Berglagen, in einem Klima mit kurzer Vegetationszeit. Vor allem in den langen und kalten Wintern ist Gerstensuppe sehr nahrhaft – eine währschafte Speise, wie der Schweizer sagt.

TIPP: Gerstensuppe schmeckt auch aufgewärmt gut, wenn nicht sogar noch besser. Deshalb die Suppe am besten gleich in einer größeren Menge zubereiten. Das verwendete Gemüse kann je nach Saison und Geschmack variieren, wie auch das mitgekochte Fleisch. Beim Servieren können einige Scheiben Bündner Fleisch die Suppe veredeln.

### Zutaten:

---

- 80 g Gerste
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Nelken

- 200 g Karotten
- 150 g Sellerie
- 200 g Kartoffeln
- 1 Lauchstange
- 30 ml Öl
- 2500 ml Wasser
- 300 g Rollschinken
- 200 g durchwachsener Speck
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

---

Gerste waschen und über Nacht in Wasser einweichen. Karotten, Sellerie, Lauch und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, die Lorbeerblätter um die Zwiebeln wickeln und mit Nelken spicken. Die gespickten Zwiebeln in Öl anbraten und das Gemüse dazu geben. Gerste abgießen, untermischen und das Ganze mit Wasser aufgießen. Die Fleischstücke auf das Gemüse legen. Die Suppe zugedeckt bei geringer Hitze mindestens zwei Stunden köcheln lassen. Nach der Garzeit die gespickten Zwiebeln entfernen und die Suppe vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das geräucherte Fleisch ist sehr salzig und gibt bereits beim Kochen viel Geschmack ab. Vor dem Servieren das Fleisch in kleine Stücke schneiden und zurück in die Suppe legen.



Bündner Gerstensuppe / soupe à l'orge des Grisons

### Bündner Nusstorte

---

12 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Bündner, auch Engadiner Nusstorte genannt, ist die wohl bekannteste Spezialität Graubündens und ein weltweiter Exportschlager, denn eine Eigenschaft der Nusstorte ist ihre lange Haltbarkeit. Die Torte wird nicht nur zu Tee und Kaffee gegessen, sondern auch gern als Stärkung auf lange Wanderungen mitgenommen.

TIPP: Für eine frische leichte Note den Abrieb einer Zitrone in die Füllung geben.

## Zutaten:

---

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- 1 Ei
- Salz

Für die Füllung:

- 300 g Zucker
- 250 g Walnushälften
- 200 ml Sahne
- 30 g Honig

## Zubereitung:

---

Teig:

Aus Mehl, Zucker, Butter, Ei und einer Prise Salz einen Mürbeteig herstellen. Den Teig ungefähr 30 Minuten kalt stellen. Den Teig ausrollen und etwa ein Drittel davon für den Deckel zur Seite legen. Eine Springform (26cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Teig darauf legen. Dabei einen Rand von ca. 3 cm hochziehen.

Füllung:

Den Zucker nach und nach bei niedriger Temperatur in einem Topf karamellisieren. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat langsam die Sahne dazu gießen. Topf vom Herd nehmen, die Nüsse unterheben, den Honig unterrühren und die Füllung etwas abkühlen lassen. Die karamellisierten Nüsse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen, den ausgerollten Teigdeckel darauf legen und gut an den Rändern festdrücken. Mit einer Gabel gleichmäßig einstechen, damit sich der Deckel beim Backen nicht hebt. Den Nusskuchen bei 180 Grad Ober- Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 45 Minuten backen. Er sollte keine Bräunung annehmen.



Nusstorte / tourte aux noix des Grisons

## Pilzragout

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für ein Pilzragout werden am besten verschiedene Pilze mit unterschiedlichen Aromen verwendet, je nach dem, was im Wald gefunden wird oder der Supermarkt an frischen Pilzen anbietet.

TIPP: Vom Rehpilz, auch Habichtspilz genannt – weil seine Hutoberseite an das Federkleid eines Habichts erinnert – sollten nur junge Exemplare gegessen werden. Ältere schmecken bitter, sind aber getrocknet und zu Pulver gerieben ein wunderbares Gewürz.

### Zutaten:

---

- 250 g Steinpilze
- 250 g Pfifferlinge
- 200 g Rehpilze
- 100 g Tomaten
- 30 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

---

Pilze putzen und größere Exemplare in kleinere Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und in heißer Butter glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und anbraten. Das Ragout so lange garen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss die Tomatenwürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Brot servieren.



Pilzragout / ragoût aux champignons