

# Herbstliche Bündner-Rezepte vom 24. Oktober 2010



Kabissalat  
Bündner Capuns „a la Nonna“  
Birnenpizokel  
Bündner Birnenbrot  
Fruchttorte

## **Kabissalat**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

1 Weisskabis  
100 gr Speckwürfeli  
Salz  
Pfeffer  
Kümmel  
2 EL Essig  
2 EL Öl

### **Zubereitung**

Den Kabis von den Storzen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Speckwürfeli glasig braten und nach dem Auskühlen mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig und Öl mischen. Den Kabis mit dieser Salatsauce gut mischen und vor dem Servieren eine Stunde stehenlassen.

## **Birnenpizokel**

4 PERSONEN

### **Zutaten für den Teig**

300 g Mehl  
1 dl Milch  
1,5 dl Wasser  
3 – 4 Eier  
1 KL Salz

### **Weitere Zutaten**

250 g frische Römerbirnen  
50 g Butter  
30 – 50 g Zucker  
50 g Butter

### **Zubereitung**

Das Mehl in eine Teigschüssel sieben, Zutaten verklopfen, mit dem Mehl mischen, 30 Minuten stehen lassen. Die Pizokel in siedend heisses Wasser abstechen, ziehen lassen bis sie obenauf schwimmen und gar sind. Auskühlen lassen. Die Birnen fein schneiden, im Zucker dämpfen, erkalten lassen.

Die Pizokel und Birnen mischen und braungelb braten in der nötigen Butter.

## **Bündner Capuns a la Nonna**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

200 g Mehl (Weissmehl oder Urdinkel)

60 g Milch

3 Eier

100 g luftgetrocknetes Bündnerfleisch oder Hirschtrockenfleisch

50 g Salami (Salsiz)

evtl. Pfeffer

1 Blatt Salbei, fein geschnitten

Schnittlauch, grob geschnitten

Etwas Speck, in Streifen geschnitten

evtl. nach Belieben Bouillon

200 ml Sauerhalbrahm

Parmesan, frisch gerieben

8 grosse Mangold-Blätter, am Stück

### **Zubereitung**

Für die Füllung das Bündnerfleisch, und die Salsiz ganz fein schneiden. Alle Zutaten gut miteinander verrühren (ohne Halbrahm, Mangold, Parmesan, Speck und Bouillon), sodass ein "Spätzleteig" entsteht. Dann eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Mangoldblätter waschen, dann blanchieren. Aus dem Wasser nehmen, ausbreiten und trocken tupfen. Die Füllmasse aus dem Kühlschrank direkt in die Blätter füllen. Die Blätter werden nun gefaltet, wie ein Wickel (auf allen Seiten geschlossen).

In einer Pfanne die Gemüsebrühe aufsetzen. Die Capuns begeben und leicht köcheln lassen, bis die Wickel gar sind. Halbrahm begeben, 5 Minuten köcheln lassen. Mit Parmesan bestreuen, die Pfanne zugedeckt vom Feuer nehmen. Nach 2 Minuten servieren und mit frischen Kräutern und den Speckstreifen garnieren.

## **Birnenbrot**

3 BROTE

### **Zutaten für die Füllung**

165 g Feigen  
100 g Baumnüsse  
700 g Dörrbirnen  
55 g Mandeln  
200 g Sultaninen  
65 g Haselnüsse  
165 g Zucker  
6 g Birnenbrotgewürz  
3 g Anis  
1.3 dl Rotwein  
0.65 dl Schnaps

### **Zutaten für den Teig**

1200 g Mehl  
20 g Salz  
40 g Hefe  
7 dl Wasser  
Eigelb zum Bestreichen

### **Zubereitung**

Herstellung des Brotteiges:

Mehl in eine Schüssel geben und das Salz darüber streuen. Die Hefe in gut lauwarmem Wasser zergehen lassen. Die Flüssigkeit langsam zum Mehl geben und die Masse gut kneten, bis sich im Innern des Teiges Luftbläschen gebildet haben. Den Teig bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.

Füllung:

Alle Zutaten für die Füllung in einer Schüssel mischen. Das Gemisch am besten über Nacht stehen lassen oder mindestens 5-6 h ziehen lassen.

Herstellung der Birnenbrote:

Die Hälfte des Brotteiges zur Füllung hinzugeben und gut mischen. Die andere Hälfte des Brotteiges auswallen und in etwa gleich grosse Stücke schneiden. In der Mitte des ausgewallten Teigstücks kommt die Füllung hin. Anschliessend wird die Füllung mit dem Teig verschlossen. Es entstehen Brote. Die Oberseite der Brote mit der Gabel leicht einstechen und anschliessend mit Eigelb bestreichen.

Backen:

Ofen auf 250 Grad vorheizen. Ca. 1h bei 180 Grad backen.

Tipp: Statt die Füllung mit der Hälfte des Teigs zu mischen, haben wir sie auf der ganzen Menge des Teigs verteilt (Ränder freigelassen), aufgerollt und gut verschlossen.

## **Fruchttorte**

für Springform 28 cm

### **Zutaten für den Mürbeteig**

350 g Butter  
700 g Mehl  
6 EL Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier

### **Zutaten für das Apfelmus**

1 kg Äpfel  
etwas Vanillezucker  
Schale einer Zitrone

### **Zutaten für die Füllung**

1 kg Äpfel, fein schneiden  
1 TL Zimt  
2 EL Zucker  
5 EL Rosinen

350 g Aprikosenkonfitüre

### **Zubereitung**

Herstellung des Teiges:

Aus Butter, Mehl, Zucker, Salz und Eier einen Mürbeteig herstellen. Ein Drittel des Teiges in der Springform auswallen. Auf weiterem Tortenboden gleicher Grösse ein weiteres Drittel des Mürbeteiges auswallen. Die Böden mit einer Gabel gut einstechen und 10 Min. bei 220°C blind backen.

Füllung:

Aus den Äpfeln, dem Vanillezucker und der Zitronenschale ein Apfelmus zubereiten. Ein weiteres Kilogramm Äpfel fein schneiden, Zimt, Zucker und Rosinen unter die Äpfel mischen.

Torte formen:

Teig im Springformboden mit Aprikosenkonfitüre bestreichen. Apfelscheiben zirka 2 cm hoch darauf legen. Den zweiten Tortenboden ebenfalls mit Konfitüre bestreichen und mit der bestrichenen Seite nach unten auf die Äpfel legen. Teigoberseite mit Konfitüre bestreichen. Apfelmus darauf verteilen. Das letzte Teigdrittel auswallen

und in Streifen schneiden. Streifen gitterförmig auf Apfelmus verteilen. 40 Minuten bei 180 Grad im Umluftofen backen.