

# Gourmet 12

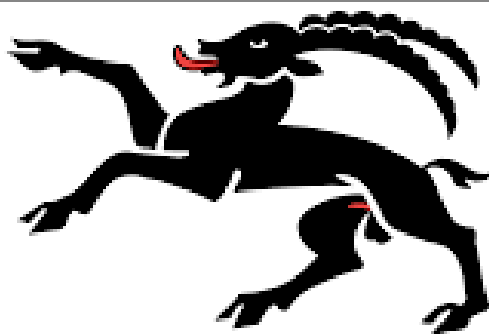
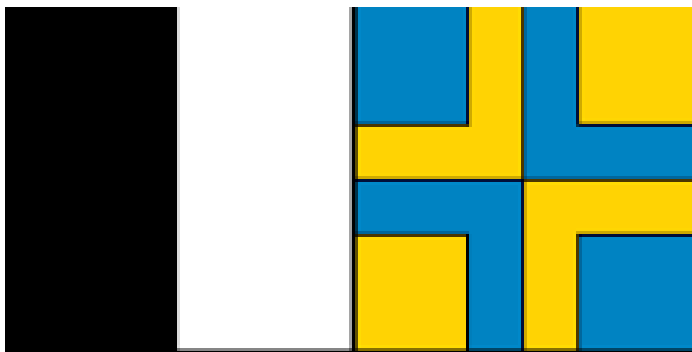
## Kochabend

### zum

## Thema

# Graubünden

mit Peter und Roger



# **Röllchen vom Bündner Fleisch gefüllt mit Rucola**

(Rezept Kochbuch Max und Moritz)

Menge zweimal zubereiten!



## **Zutaten:**

12 Scheiben Bündner Fleisch  
100 g Rucola  
20 g Pinienkerne  
Parmesan oder Grana Padano  
Balsamicoreduktion  
12 lange Schnittlauchhalme  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **Zubereitung:**

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Aus der Pfanne nehmen und fein hacken. Rucola sehr fein schneiden. Vom Parmesankäse feine Streifen abhebeln. Alles in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bündner Fleischscheibe auf einem Brett ausbreiten. Einen Klecks Füllung auf die Scheiben setzen. Mit ein paar Tropfen Balsamicoreduktion beträufeln. Fleischscheibe zusammenrollen und mit einem Schnittlauchhalm zubinden.

## **Plain in Pigna** (Rezept [www.engadin.com](http://www.engadin.com))



Plain in Pigna ist eine typische Engadiner Spezialität und wird u.a. mit „Ardöfels“ (Kartoffeln) gemacht. Früher wurde die „Ofenrösti“ im Stubenofen oder im Backofen auf der Glut gebacken.

Zutaten für ca. 5 Personen: (Menge einmal zubereiten!)

### **Vorbereitung:**

1000 g rohe Kartoffel  
200 g Salsiz fein würfeln  
200 g Rohschinken fein würfeln

### **Teig:**

60 g Mehl  
150 g grobes Maismehl  
3 dl Milch

### **Zubereitung:**

#### Teig

Die Kartoffeln schälen und auf der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Unter die Kartoffeln die Fleischstücke, das Mehl und das Maismehl mischen. Die Milch dazu giessen mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

#### Backzeit

Den Teig in einer mit Butter ausgestrichenen Gratinform 3 cm hoch ausstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa einer Stunde backen.

## **Capuns** (Rezept [www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch))



### **Zutaten für 5 Personen** (Menge einmal zubereiten!)

- 400 g Weissmehl
- 3 Eier
- 1 dl Wasser
- 1 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 Paar Landjäger
- 1 Salsiz (120 g)
- 100 g Rohschinken
- 10 g Petersilie, gehackt
- 10 g Schnittlauch, gehackt
- 20 g Krauseminze
- 60 Stk. Mangoldblätter
- 4 dl Bouillon
- 4 dl Milch
- 100 g geriebener Bergkäse
- 50 g Butter / Kochbutter
- 100 g Speckwürfel

### **Zubereitung**

- Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Wasser, Milch und Gewürze hinzufügen. Alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und abschmecken.
- Landjäger, Salsiz und Rohschinken bzw. Speck in Würfelchen schneiden und zusammen mit den Kräutern zum Teig geben.
- Mangoldblätter waschen. Von der Teigmasse einen kleinen Löffel in jedes Blatt geben und einwickeln.
- Milch und Bouillon zusammen aufkochen, die Capuns beifügen und etwa 10 Min. leise sieden. Capuns sorgfältig herausnehmen, auf einer Platte anrichten, mit etwas Kochflüssigkeit übergießen und mit Käse bestreuen.
- Die Speckwürfelchen in Butter knusprig rösten und am Schluss über die fertigen Capuns verteilen.

## **Tatsch** (Rezept [www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch))



Tatsch ist eine traditionelle Speise aus Graubünden. Das Gericht ist schnell zubereitet und kann sowohl als Frühstück, Dessert als auch als Abendessen genossen werden.

### **Zutaten** für ca. 4 Personen (Menge einmal zubereiten!)

- 3 Eigelb
- 2 dl Milch
- 165 g Weissmehl
- 25 g Butter (zum Anbraten)
- 3 Eiweiss
- 30 g Zucker
- 10 g Butter
- 5 g gemahlener Zimt
- 10 g Zucker
- 10 g gehobelte Mandeln (geröstet)

### **Zubereitung**

- Mehl und Salz mischen.
- Eigelb verquirlen, Milch dazu giessen und mischen.
- Mehl dazu sieben, alles mit dem Schwingbesen zu einem glatten Teig rühren, bis sich Blasen bilden.
- Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
- Eiweiss und Zucker zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.
- Butter in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Teig dazu giessen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Tatsch bei 190 °C ca. 5 bis 6 Minuten im Ofen backen (damit die Oberfläche anzieht) und dann auf dem Herd mittels Holzspatel vierteln und wenden.
- Jetzt den Tatsch in der Pfanne mit 2 Holzkellen in Stücke reissen.
- Zuletzt die Butter in Flocken dazu geben, Zucker und Zimt mischen, die gehobelten Mandeln hinzufügen und den Tatsch nochmals knusprig weiterbraten.
- Anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Beilage: Rhabarberkompott

## **Rhabarberkompott** (Rezept [www.einfachbacken.de](http://www.einfachbacken.de))



**Zutaten** für 4 Portionen (Menge zweimal zubereiten!)

1000 g frischer Rhabarber (z. B. roter Himbeerrhabarber)  
160 g Zucker  
1 Vanilleschote  
4 TL Stärke  
12 EL Wasser

### **1. Schritt**

1000 g frischer Rhabarber (z. B. roter Himbeerrhabarber)  
160 g Zucker  
Den Rhabarber gut waschen, Blätter und Enden abschneiden. Die Rhabarberstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden, in einer Schüssel mit Zucker vermengen und für ca. 30 Minuten ziehen lassen.

### **2. Schritt**

1 Vanilleschote  
Den Rhabarber in einen Kochtopf geben und auf mittlerer Stufe für ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis Saft entstanden ist.  
Den Rhabarber durch ein Sieb abschütten, den Saft auffangen und zurück in den Topf geben. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und in den Saft geben.

### **3. Schritt**

4 TL Stärke  
12 EL Wasser  
In einer kleinen Schüssel Stärke mit Wasser glattrühren. Die Mischung in den Rhabarbersaft einrühren. Die Rhabarberstücke zurück in den Topf geben und erneut für ca. 3 Minuten einköcheln. Das Rhabarberkompott abkühlen lassen.