



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

Apéro

## Bündnerfleisch mit Rohschinken und Mascarponecrème



### Zutaten

**(für 4 Portionen)**

- 100 g feingeschnittenes Bündnerfleisch oder Rohschinken
- 100 g Mascarponecrème
- 100 g Rahmquark
- 1-2 Esslöffel Olivenöl
- Frische Kräuter und diverse Pfefferarten oder Gewürze nach Belieben  
einige Tropfen Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- Frische Baguette oder ein beliebiges Weissbrot
- Ruccolasalat und Oliven als Beilage



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## **Zubereitung**

### **(30 Minuten Vorbereitungszeit)**

- Die Mascarponecrème mit dem Rahmquark, dem Olivenöl, Zitronensaft und dem Gewürz mit einem Mixer gut pürieren. Mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch abschmecken.
- Die Bündnerfleischtranchen mit wenig Mascarponecrème bestreichen und sorgfältig aufrollen, dekorativ auf eine Platte anrichten.
- Diese Spezialität ergibt eine vorzügliche Vorspeise, wenn Sie das frische Brot mit der Mascarponecrème bestreichen, eine Tranche Bündnerfleisch oder Rohschinken darauf legen und als Brötchen oder Canapé begleitet von Ruccolasalat servieren.

## **Ruccolasalat**

- den frischen Ruccolasalat waschen und in schmale Streifen schneiden.

## **Balsamico Salatsauce**

- 1/2 feingehackte Zwiebel und 1 zerdrückte Knoblauchzehe mit Zitronen- oder Orangepfeffer und Salatkräutern mit wenig Senf und mit je einem Suppenlöffel Olivenöl und Balsamico Essig verrühren. Den Ruccolasalat mit der Sauce beträufeln.

Diesen Apéro ganz kurz vor dem Geniessen anrichten.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

Vorspeise

## Bündner Tartar



### Zutaten

**(für 4 Portionen)**

- 150 g Bündnerfleisch in Tranchen geschnitten (oder Bündnerfleisch Julienne)
- 80 g Eierschwämme
- Je 1 Esslöffel feine Karotten- und Zucchettiwürfeln
- 1 Tomate
- Einige Blättchen von gekrauter Endivie (Frisée)
- 2 Eigelb
- 1 TL Nusskern-Öl (oder Kürbiskern-Öl)
- Pfeffer aus der Mühle
- Einige Kerbelblättchen und Kürbiskerne
- Frische Butter
- Toast oder ein anderes frisches Brot



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Zubereitung

### **(Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten)**

- Die Bündnerfleisch-Tranchen mit einem scharfen Messer in feinste Würfelchen schneiden (oder Bündnerfleisch Julienne verwenden). Die Eierschwämme sauber zurüsten. Die Butter in einem flachen Kochgeschirr (Sautéuse) erhitzen und die Pilze darin kurz schwenken, danach auf einem Sieb abtropfen lassen. 50 g davon fein hacken, den Rest (die kleinen) für die Garnitur aufheben.
- den Rest (die kleinen) für die Garnitur aufheben. Die Karotten- und Zucchettiwürfelchen (Brunoise) dienen als Einlage für das Tartar. Die Kürbiskerne in einer kleinen Bratpfanne mit Olivenöl leicht rösten. Vom Fleisch der Tomate kleine, verschobene Quadrate schneiden. Die Salatblättchen rüsten, waschen und trockenlegen.
- Das Bündnerfleisch mit den Eierschwämmen, den Gemüsegewürfelchen, dem Eigelb und dem Öl vermischen und nach Bedarf mit Pfeffer würzen. Das zubereitete Tatar in vier Portionen aufteilen und auf Tellern anrichten. Rundherum mit den Salat- und Kerbelblättchen sowie den Kürbiskernen, den Eierschwämmen und den Tomatenstücken garnieren. Mit Toast oder Bauernbrot servieren.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

Hauptspeise 1

## Capuns



### Zutaten

**(für 4 Portionen)**

- 400 g Mehl
- 2 dl Milchwasser (1/2 Milch, 1/2 Wasser)
- 4 Eier
- 1/2 TL Salz
- 1/2 Tasse gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Basilikum)
- 2 Maierfelder Doppelwurst oder 200 g Bündnerfleisch (oder Julienne) oder Rohschinken
- 40 Mangoldblätter für ca. 40 Capuns oder 40 Lattichblätter (sind auch während der alten Jahreszeit erhältlich)
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

Der Maienfelder Doppelsalsiz kann durch jede beliebige Rohwurst von Grischuna, durch Bündnerfleisch oder Rohschinken ersetzt werden. Sollte sich die Rohwurst nicht gut schälen lassen, halten Sie sie kurz unters lauwarme Wasser, danach lässt sich die Haut gut abziehen.

## **Zubereitung**

**(ca. 1.5 Stunden Vorbereitungszeit, ca. 30 Minuten Zubereitungszeit)**

- Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Milchwasser, Eier und Salz zu einem geschmeidigen Knöpfleteig verrühren.
- 30 Minuten ruhen lassen, dann die Kräuter beifügen.
- Die Rohwurst schälen, in kleine Würfel schneiden oder die feingeschnittene Bündner Fleischspezialität in Streifen schneiden (oder Bündnerfleisch Julienne verwenden) und unter den Teig mischen.
- Die Mangold- oder Lattichblätter überwallen, sorgfältig herausnehmen, abtropfen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kleine Teigkugeln darauf verteilen, die Blätter einschlagen und so aufwickeln, dass kleine Päckchen entstehen.
- Reichlich Wasser erhitzen und die Capuns portionenweise während 15 - 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, mit einer Siebkelle herausnehmen, abtropfen und mit Käse überstreut warm stellen.
- Am Schluss die Zwiebel in Ringe schneiden und in der erhitzten Butter goldbraun rüsten. über die Capuns verteilen.
- Diese Bündner Spezialität eignet sich vorzüglich als Hauptmahlzeit, ist sehr nahrhaft und von einem frischen grünen Salat begleitet eine echte Überraschung.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

Hauptspeise 2

## Pizokels „Churwaldner Art“



### Zutaten

(für 4 Portionen)

- 500g Mehl
- 4 dl Milchwasser (1/2 Milch, 1/2 Wasser)
- 6 Eier
- 2 TL Salz
- 20g Pfefferminzkraut getrocknet oder 50 g frische Pfefferminzkräuter
- 150g Bündnerfleisch (oder Bündnerfleisch Julienne), Rohess-Speck, oder Rohschinken oder ca. 150g einer beliebigen Rohwurst

Variante: Im Kochwasser verschiedene kleingeschnittene Gemüse wie Karotten, Lauch, Sellerie usw. mitkochen. Es können anstatt Pfefferminzkraut auch Thymian, Salbei oder Basilikum verwendet werden.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## **Zubereitung**

**(ca. 1 Stunde Vorbereitungszeit, ca. 1 Stunde Zubereitungszeit)**

- Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Milchwasser und Eiern gut verrühren. Die Kräuter darunterziehen, nach Belieben salzen, 30 Minuten ruhen lassen.
- Die Bündnerfleisch- bzw. Rohwurstzutaten in feine Streifen schneiden (oder Bündnerfleisch Julienne verwenden) und dem Teig beifügen.
- Etwa 3 Liter Salzwasser aufkochen.
- Sobald die Pizokel an die Oberfläche steigen, mit einer Siebkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen bis der ganze Teig aufgebraucht ist.
- Vor dem Servieren mit einer der folgenden Zutaten überstreuen / übergießen: Rohess- oder Speckstreifen gebraten, gedünstete Kräuter, Zwiebelschweitze, geröstetes Paniermehl, Reibkäse und braune Butter.





**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

Dessert

## Engadiner Nusstorte



### Zutaten

**(für ein Kuchenblech von 26 cm Ø; für 8 Stück)**

Butter für das Blech

- 300 g Mehl
- 150 g Zucker
- 200 g Kochbutter, in Stückchen
- 1 Ei, verquirlt
- 1 Prise Salz



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

### Füllung:

- 300 g Zucker
- 300 g Baumnußkerne, grob gehackt
- 2 dl Rahm
- 1 EL Bienenhonig

### Zubereitung

- Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen und eine Mulde formen. Die Butterstückchen über den Rand verteilen.
- Ei und Salz in die Mitte geben und rasch zu einem mürben Teig verarbeiten. 30 Minuten kühl stellen.
- Den Zucker in einer Pfanne unter ständigem Rühren hellbraun rösten. Die Baumnüsse zufügen und 2-3 Minuten mitrösten.
- Mit dem Rahm ablöschen und, sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Honig beigeben, vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Zwei Drittel des Teiges auf Backtrennfolie 3 mm dick auswallen und ein bebuttertes rundes Kuchenblech damit auslegen, so dass der Teig ca. 1 cm über den Blechrand hinausragt.
- Die Nussfüllung auf dem Teigboden verteilen und glattstreichen.
- Den restlichen Teig auf die Größe des Kuchenblechs auswallen, den überragenden Teigrand über die Nussfüllung legen, mit Wasser bestreichen und den Teigdeckel darauflegen. Den Rand mit einer Gabel gut andrücken und die Oberfläche mehrmals einstechen. Eventuell mit Teigresten garnieren.
- Im vorgeheizten Ofen (180°C) 50-60 Minuten backen.
- Aus dem Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.