



# Chochete vom 3. September 2018

Capuns  
Tatta Albin

\*\*\*\*\*

Lammrack mit  
Oliven-Kräuter-Kruste

Pürée von weissen Bohnen

\*\*\*\*\*

Schoggoladekafi  
mit Vanilleglacé

\*\*\*\*\*

# Capuns

## Tatta Albin

Capuns  
Als Vorspeise  
nur  $\frac{1}{2}$  Menge  
Für 5 Personen

### Zutaten:

- 400g Weissmehl
- 3 Eier
- 1 dl Milch
- 1 dl Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1 Paar kräftige Landjäger (vo de Bessere!)
- 1 Bündner Salsiz 120g (ev. Wildsalsiz)
- 100g Rohschinken
- 10g Peterli gehackt
- 10g Schnittlauch gehackt
- 20g Krauseminze
- 60 Stk Mangoldblätter
- 4 dl Bouillon
- 4 dl Milch
- 100g geriebener Bergkäse (vom Bessere)
- 50g Butter
- 100g Speckwürfel

### Zubereitung:

- Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Wasser, Milch und Gewürze hinzufügen. Alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und abschrecken
- 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

# Lamrack mit Oliven-Kräuter-Kruste

## Pürée von weissen Bohnen

Hauptgang  
4 Personen  
Lamrack

Pürée weisse  
Bohnen

### Zutaten:

#### Lamrack

- 2 Lamracks
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 80g Toastbrot
- 1 Bd Peterli glatt
- 3 Zweige Oregano
- 3 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g grüne oder schwarze Oliven
- 60 g weiche Butter
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, Pfeffer

#### Pürée von weissen Bohnen

- 160g getrocknete weisse Bohnen
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 150ml Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Teelöffel Zitronensaft

## Zubereitung:

### Lamrack

- Das Toastbrot dünn entrinden, dann kleinwürfeln. Peterli, Oregano- und Thymianblätter sowie Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und hacken.
- Toastbrot, Kräuter und Knoblauch in einem hohen Becher geben und mit dem Stabmixer oder im Cutter so lange mixen, bis die Masse schön grün ist.
- Die Oliven entsteinen und mittelgrob hacken.
- In einer Schüssel die weiche Butter und den Senf gründlich durchrühren. Dann die Toastbrotmasse und die Oliven beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und sehr gut mischen. Auf 2 Blatt Klarsichtfolie jeweils in der Länge und Breite des Lammracks einen Streifen der Buttermischung ausstreichen. Kühl stellen.
- Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- Die Lammracks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Lammracks darin insgesamt 4 Minuten anbraten; sie müssen innen noch roh sein. Die Lammracks auf die vorgewärmte Platte in den Ofen geben, die Temperatur auf 80 Grad reduzieren und das Fleisch bei 80 Grad  $1\frac{1}{2}$  -  $1\frac{3}{4}$  Std nachgaren lassen.
- Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad Grillstufe stellen. Die Lammracks herausnehmen, die Krustenstreifen darauflegen. Das Fleisch sofort in der Mitte des Ofens einschieben und 7-8 Minuten backen. In Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

### Pürée von weissen Bohnen

- Die Bohnen in einen mittleren Topf geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken.
- Rosmarin- und Thymianzweige dazulegen, alles aufkochen, dann die Bohnen zugedeckt je nach Alter und Qualität 1-1  $\frac{1}{2}$  Std sehr weich garen.
- Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einem kleinen Topf im heissen Olivenöl weich dünsten. Dann die Bouillon dazugeben und alle 3-4 Minuten kochen lassen.
- Die Bohnen abschütten, die Kräuterzweige entfernen und die Bohnen in den Topf zurückgeben. Die heisse Zwiebel-Bouillon-Mischung beifügen. Alles mit dem Stabmixer

pürieren. Dann nochmals kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft sowie eventuell etwas Olivenöl abschmecken.

**Zeitaufwand:** Zeitaufwändig mit Garzeit von ca 1  $\frac{1}{2}$  Stunden

# Schoggoladekafi mit Vanille Glacé

Dessert

Für 4 Personen

Schoggoladekafi

Zutaten:

- 1 Eigelb
- 1 Prise Kakaopulver
- 150g Schlagrahm
- 750g Vollmilch
- 150ml Wasser
- 150g Zartbitter Schokolade
- 3 Esslöffel Zucker

Vanille Glacé

**Zubereitung:** Den Schlagrahm steif schlagen und im Spritzbeutel kaltstellen.  
Die Schokolade wird in Stücke gebrochen und mit 150 ml Wasser bei schwacher Hitze oder im Wasserbad geschmolzen.  
Danach 700 ml Milch dazu giessen und unter Rühren aufkochen und zuckern.  
Das Eigelb mit der restlichen Milch in einer Schüssel verrühren und in die heisse Schokolade geben. Unter Rühren nochmals erwärmen aber nicht kochen.  
In 4 Tassen geben und mit 1 kleiner Kugel Vanille Glacé und einem Schlagrahmtupf und Kakaopulver servieren.

**Zeitaufwand:** ca. 20 Minuten