

# Kulturelle Vielfalt






Lehrerinformation



1/14

Posten 4

## Kulinarische Kultur

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die einzelnen Posten geben unterschiedliche methodische und didaktische Schwerpunkte und Arbeitsweisen vor. Die genauen Arbeiten sind auf den Postenblättern ersichtlich.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS kennen verschiedene kulturelle Eigenheiten des Landes und deren Herkunft bzw. die Gründe.</p>
<p>Material</p> 	<p>Postenblätter Diverses Material pro Posten</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>Gruppenarbeit</p>
<p>Zeit</p> 	<p>120'</p>

### Zusätzliche Informationen

- + Im Rahmen einer „Schweizer Woche“ im Unterricht könnte man jeden Tag ein anderes Gericht zubereiten.
- + Die Rezepte stammen von der Website <https://migusto.migros.ch/de>.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



2/14

Posten 4

### Aufgabe:

Bestimmt hast du schon von Schweizer Spezialitäten gehört? Kennst du vielleicht auch die Geschichte hinter den Schweizer Gerichten? Lies die Informationen, suche dir ein Gericht aus und erstelle dann einen kurzen Vortrag, in dem du die Spezialität deinen Klassenkameraden vorstellst.

## Kulinarische Kultur

### Käsefondue

Fondue bedeutet übersetzt „geschmolzen“ und ist ein Gericht aus geschmolzenem Käse. Es stammt aus der französischen Schweiz, Savoyen (Frankreich) und aus dem Piemont (Italien).



Schweizer Fondue  
© EDA, Präsenz Schweiz

Der Ursprung des Fondues geht weit zurück zu den Sennen aus den Alpen, die früher oft von der Umwelt abgeschnitten waren. Die Sennen produzierten damals ihre Grundnahrungsmittel wie Brot und Käse selber. Man erzählt sich, dass Mönche in der Fastenzeit keine feste Nahrung zu sich nehmen durften und deshalb – um keine Fastenregel zu brechen – ihren Hunger durch das Schmelzen von Käse stillten.

Als das Käsefondue in den 1950er-Jahren in die Kochbücher der Schweizer Armee aufgenommen wurde, wurde es in der ganzen Schweiz bekannt und somit zum Schweizer Nationalgericht. Die Wehrmänner brachten das Rezept aus dem Militärdienst nach Hause.

Seit 1995 kennen wir auch das Fertigfondue. Früher war es zudem üblich, dass man in den Schweizer Käsereien komplette Fondue-Sets gegen eine Gebühr mieten konnte. Heute wird dieser Service jedoch nicht mehr in Anspruch genommen, da praktisch jeder Schweizer sein eigenes Fondue-Set besitzt.

Jeder Schweizer kennt den Ausdruck „Figugegl“, welcher aus einer Werbekampagne in den 1970er- und 1980er-Jahren stammt. Dieser Ausdruck ist kein Modewort, sondern die Abkürzung von „Fondue isch guet und git e gueti Luune“ ("Fondue ist gut und macht gute Laune").

Das Käsefondue wird nicht in der ganzen Schweiz gleich gegessen: Es gibt zahlreiche regionale Variationen, welche typisch für die Gegend sind. Erwähnenswert ist hier das Appenzeller Fondue, welches ausschliesslich aus Appenzeller Käse zubereitet wird. Im Kanton Freiburg wird ein Fondue (fondue fribourgeoise) nur aus der Käsesorte Freiburger Vacherin hergestellt, manchmal auch aus Vacherin und Greyerzer zu gleichen Teilen. In Genf mischt man zwei Teile Greyerzer und einen Teil Raclettekäse. Die Ostschweizer bevorzugen eine Mischung aus gleichen Teilen Greyerzer, Appenzeller sowie Tilsiter. In der Region Basel weit verbreitet ist eine Mischung aus gleichen Teilen Greyerzer, Vacherin und Appenzeller.

In vielen Restaurants in der Schweiz werden auch Abwandlungen des Käsefondues angeboten. So gibt es das Tomatenfondue mit Tomatenmark, das Kräuterfondue mit verschiedenen Kräutern, das Knoblauchfondue, das Curryfondue und das Champagnerfondue, wo der Weisswein durch Champagner ersetzt wird.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



3/14

### Äplermagronen

Der Name Äplermagronen leitet sich von Äpler (Bewohner aus den Alpen) und Magronen (Schweizer Bezeichnung für Teigwaren oder Makkaroni) ab. Das Gericht besteht aus Kartoffeln, Teigwaren, Rahm, Käse und Zwiebeln.



© swissmilk.ch

Auch wenn der Eintopf als typisch schweizerisches Gericht bezeichnet wird, ist er mehr eine Mischung aus verschiedenen Zutaten, die früher in die Schweiz importiert wurden. Aus den nördlichen Nachbarländern wurden Kartoffeln und aus Italien Teigwaren importiert und dann mit den Schweizer Zutaten Rahm und Käse vermischt und mit Zwiebeln gewürzt. So entstanden dann die Äplermagronen, welche den Sennen auf der Alp Kraft und Energie für die strenge Arbeit gaben. Später wurden die Teigwaren unter Zugabe von Eiern selber hergestellt.

Heute ist das Gericht nicht nur bei den Sennen sehr beliebt, sondern in der ganzen Schweiz. Vor allem Wanderer oder Wintersportler lieben die bodenständige Mahlzeit an den Holztischen der Alpwirtschaften.

Die Urner fanden an den Magronen so sehr Geschmack, dass sie die Kartoffeln aus dem Rezept entfernten und die Äplermagronen ohne Kartoffeln zubereiteten. In anderen Landesteilen jedoch, hält man bis heute am Teigwaren-Kartoffel-Mix fest.

Üblicherweise verwendet man für die Zubereitung den rezenten Sbrinz-Käse oder auch verschiedene Sorten von Alpkäse, welche in der Schweiz sehr beliebt sind. Als spezielle Beilage wird häufig Apfelmus serviert.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



4/14

### Zürcher Geschnnetzelttes

Zürcher Geschnnetzelttes ist ein Gericht mit Ragout aus Kalbfleisch in Rahmsauce, das traditionellerweise mit Rösti aus Kartoffeln gegessen wird. Man wird in der Schweiz kaum jemanden finden, der dieses Gericht nicht mag – auch wenn das Rezept farblich nicht gerade speziell oder schön aussieht.



©Betty Bossy

Für die Schweizer gehört dieses Rezept auf jede gute Speisekarte eines Restaurants mit Schweizer Küche. Sie haben eine klare Vorstellung davon, wie Zürcher Geschnnetzelttes schmecken muss – die Köche wissen das und würden sich keinen Gefallen tun, wenn sie das Grundrezept abwandeln würden.

Das Gericht wurde 1947 erstmals in einem Kochbuch erwähnt. Damals fehlten noch die Champignons, jedoch wurde die Sauce aus Weisswein und Rahm erstmals beschrieben. Ein ähnliches Gericht mit geschnnetzelttem Kalbfleisch ohne Rahmsauce existiert schon seit längerer Zeit – das Rezept wurde in österreichischen Kochbüchern aus dem 19. Jahrhundert entdeckt. So liegt die Vermutung nahe, dass österreichische Köche das Rezept später in die Schweiz mitgebracht haben könnten.

Es gibt nur eine Rezeptvariante des Zürcher Geschnnetzeltten, welche bekannt ist: Anstelle der Champignons werden teilweise Nieren verwendet – ob diese dazu gehören ist Glaubens- und Geschmackssache. Man erzählt sich, dass ein Metzger den Auftrag erhalten habe, das Fleisch für einen Grossanlass zu liefern. Da er zu wenig Kalbfleisch hatte, sei er auf die Idee gekommen, das teure Fleisch mit günstigen Nieren zu strecken. Später, als immer weniger Innereien gegessen wurden, hat man die Nieren durch Champignons ersetzt.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



5/14

### Rösti



© Romano 1246

Als Rösti wird ein flacher in der Pfanne ausgebackener Fladen aus Kartoffeln bezeichnet. Die Rösti kann in beliebigen Varianten zubereitet werden, d. h. oft werden auch Speck (Berner Rösti), Zwiebeln, Käse, Gemüse, Äpfel oder frische Kräuter hinzugefügt. Die reine Kartoffelrösti gilt als klassische Beilage zum Zürcher Geschnetzelten.

Die Rösti ist DAS Nationalgericht in der Schweiz – die Schweizer haben die Zubereitungsart schliesslich erfunden. Kartoffeln gab es früher fast überall, deshalb wollten sie etwas Spezielles daraus machen und rieben die Kartoffeln über eine „Röstiraffel“. Anschliessend hat man die erhaltenen Späne mit Butter und Salz angebraten, bis sich eine schöne Kruste bildete – fertig war die Rösti.

Man kann die Rösti mit rohen oder gekochten Kartoffeln zubereiten – die Westschweizer verwenden beispielsweise vorwiegend gekochte Kartoffeln, welche in der Schweiz auch „Gschwelkti“ genannt werden. In der Deutschschweiz verwendet man für die Herstellung von Rösti eher rohe Kartoffeln.

Der Name „Rösti“ stammt übrigens aus der französischen Sprache. „Rôti“ heisst gebraten und wurde von den Deutschschweizern in den Begriff „Rösti“ umgewandelt.

Gebratene Kartoffeln wurden schon früher gegessen, doch waren sie lange Zeit auf den Tischen der Ur-Schweizern nicht sehr beliebt. Während einer Hungersnot 1770 wurden die Kartoffeln als Magenfüller verwendet und erhielten einen wichtigen Platz auf den Schweizer Speisekarten. Fortan galt die Rösti zusammen mit Milchkaffee als traditionelles Frühstück in Bauernstuben und als nahrhaftes Mittagessen bei städtischen Bürgerfamilien.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



6/14

### Birchermüesli

Das Birchermüesli wird mit Haferflocken und weiteren verschiedenen Produkten auf Getreidebasis, Früchten, Milch oder Joghurt zubereitet und in der Schweiz als leichte Mahlzeit oder zum Frühstück gegessen.



© VirtualSteve

Die Schweizer Spezialität wurde um 1900 vom Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner entwickelt, der seine Erfindung damals Apfeldiätspeise oder einfach d'Spys (die Speise) nannte. Er versuchte, seine Kreation den Patienten in seinem Krankenhaus als gesunde Diät mit frischen Früchten anzupreisen, was ihm auch mit grossem Erfolg gelang. Fortan wurde das Birchermüesli als leichtes Abendessen serviert.

Bircher-Benner war aber nicht der eigentliche Erfinder dieser Mahlzeit: Vielmehr entdeckte er das für ihn bisher unbekanntes Gericht auf einer Wanderung in den Alpen, als ihm eine Bäuerin diese Mahlzeit servierte. Die Alphernten kannten das Müesli aus Haferflocken, Äpfeln, Nüssen, Zitronensaft und gezuckerter Kondensmilch schon seit über 100 Jahren. Bircher-Benner war überzeugt, dass un bearbeitete pflanzliche Rohkost, wie sie für ein Müsli verwendet wird, dem Körper Lebenskraft spendet und hat diese köstliche Mahlzeit deshalb in seinem Krankenhaus eingeführt.

Die ehemalige Krankenhausmahlzeit hat sich zum Gourmetfrühstück entwickelt und findet sich auf jedem guten Hotelbuffet. Heute wird das Birchermüesli anders zubereitet als noch vor 100 Jahren. Bircher-Benner vermischte Getreideflocken, Honig, Nüsse, Zitronensaft, geraffelte Äpfel und Kondensmilch. Heute wird nebst Milch oft auch Joghurt verwendet; zudem werden verschiedene Beeren oder auch Bananen beigemischt. Es gibt zahlreiche Kreationen, und jeder kann sein Birchermüesli so verfeinern, wie es ihm am besten schmeckt.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



7/14

### Capuns

Capuns bestehen aus ganz einfachen Grundzutaten: Spätzliteig (aus Mehl, Eiern und Milch), luftgetrocknetem Fleisch und Mangoldblättern.



© www.saison.ch

Capuns waren in früherer Zeit ein Gericht, das vor allem von der ärmeren Bevölkerung gegessen wurde, um Speisereste zu verarbeiten. Heute aber fehlt es auf keiner Speisekarte im Kanton Graubünden – selbst in der Spitzengastronomie.

Ein Priester aus einem Bündner Bergtal schrieb 1742: «Für starke Mägen und Arbeitsleuth sind sie eine gute veste Speiss und des

ganzen Landvolks Sommer und Winter bey nachen täglich Nahrung.» (Für starke Mägen und Arbeiter sind die Capuns eine gute feste Speise bieten im Sommer und Winter tägliche Nahrung.)

Heute gibt es über 250 verschiedene Capuns-Rezepte. In der Gemeinde Flims im Kanton Graubünden hat im Sommer 2010 ein spezielles Capuns-Restaurant, die „Capunseria“, eröffnet.

Was bedeutet der Name „Capuns“? Der Capuns-Spezialist Charly Bieler sagt, dass der Name aus dem Russischen kommt. Im 18. Jahrhundert ist der russische General Suworos mit seiner Armee durch die Bündner Bergtäler gezogen. Die russische Küche kennt Krautwickel (Galuptzi) und Kabissuppe (Kapusta). Daher könnte sich der Name auch abgeleitet haben.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



8/14

### Aargauer Rüeblitorte

Die Aargauer Rüeblitorte wird in der ganzen Schweiz hergestellt und genossen. Zugeschrieben wird sie jedoch dem Kanton Aargau im Norden der Schweiz.



Angeblich leitet sich der Name vom Begriff „Rübenland“ ab, haben doch im 19. Jahrhundert viele Menschen Rüben angebaut. Zubereitet wird diese süsse Versuchung mit Karotten (Schweizerdeutsch: Rüepli).

Eines der vermutlich ältesten gedruckten Rezepte stammt aus dem Jahr 1892 und ist in einer Rezeptsammlung der Haushaltungsschule Kaiseraugst/AG zu finden. Der im Rezept als Gelbrüeblitorte bezeichnete Kuchen ist auffallend reichhaltig, werden doch je 500 Gramm Rüepli, Zucker und Haselnüsse und drei Eier mit nur 100 Gramm Mehl und zehn Gramm Backpulver sowie dem Saft und der Schale einer Zitrone zu einem Teig verarbeitet.

Die Torte wurde anfänglich nur im privaten Haushalt hergestellt. Erst als sich die Menschen vermehrt um ihre Gesundheit Gedanken machten und sich klar wurden,

dass man sich etwas gesünder ernähren sollte, haben die Bäcker diese köstliche Nachspeise ins Sortiment aufgenommen. Ob sie wirklich so gesund ist wie es der Name verspricht, sei dahingestellt.



## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



9/14

Posten 4

### Aufgabe:

Hier findest du nun ein paar einfache Rezepte, um Schweizer Gerichte nachzukochen. In Gruppen könnte Ihr so ein Menü für die ganze Klasse kreieren und gemeinsam kochen. Guten Appetit!

## Rösti

### Zutaten für 4 Portionen

1.2 kg grosse, fest kochende Kartoffeln (alle möglichst gleich gross)  
 3 EL Bratbutter oder halb Schweineschmalz und halb Bratbutter  
 2 TL Salz

### Zubereitung

1. Am Vortag Kartoffeln in der Schale im Siebeinsatz im Dampf ca. 40 Minuten halbgar kochen. Noch heiss schälen. Bis zum nächsten Tag kühl stellen.
2. Kartoffeln an der Röstiraffel in möglichst lange Späne raffeln.
3. Bratbutter-Schweinefett-Mischung in einer Gusseisen- oder in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln hinzufügen. Salzen und sorgfältig mischen. Am Rand mit einer Holzgabel leicht zusammenschieben, sodass ein schöner Kuchen entsteht. Ca. 10 Minuten braten. Rösti in der Luft wenden. Weitere 10 Minuten fertig braten.

### Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 40 Minuten garen + über Nacht kühl stellen + ca. 20 Minuten braten

### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 300 kcal  
 Eiweiss: 6 g  
 Fett: 6 g  
 Kohlenhydrate: 54 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Wer gehackte Zwiebeln oder Speckwürfel zugeben möchte, mischt diese unter die noch kalten Kartoffelspäne.
- Nicht mit der Gabel oder Bratschaufel in der Rösti herumstochern. Sie wird sonst matschig.
- Die Bratzeit hängt stark vom Wassergehalt der Kartoffeln ab und kann sich je nach Sorte etwas verlängern.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



10/14

## Birchermüesli

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 dl Halbrahm
- 1 Becher Haselnussjoghurt à 180 g
- 1 Becher Fruchtojoghurt à 180 g
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Zucker
- 1 Beutel Vanillezucker
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 Aprikosen, frisch oder tiefgekühlt
- 200 g gemischte Beeren, z. B. Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, je nach Saison frisch oder tiefgekühlt

### Zubereitung

- Rahm steif schlagen, mit den Joghurts mischen. Haselnüsse, Haferflocken, Zucker und Vanillezucker unterrühren. Apfel dazuraffeln, mischen. Bananen in Scheiben schneiden, Aprikosen achteln. Früchte und Beeren mit dem Joghurt gut vermengen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

### Zubereitungszeit

10 Minuten + mindestens 1 Stunde kühl stellen

### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 550 kcal  
 Eiweiss: 7 g  
 Fett: 20 g  
 Kohlenhydrate: 41 g

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



11/14

# Äplermagronen

### Zubereitungszeit

35 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

3	Zwiebeln
300 g	festkochende Kartoffeln
2 EL	Bratbutter
50 g	Butter
300 g	Magronen (Teigwarensorte)
1 l	Gemüsebouillon
3 dl	Rahm
300 g	geriebener Sbrinz

### Zubereitung

1. Zwiebeln hacken. Kartoffeln in Würfel schneiden. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Butter begeben, ca. 2 Minuten weiter braten. Kartoffeln begeben, ca. 3 Minuten weiter braten.
2. Magronen begeben. Bouillon dazugießen, bis sie ca. 1 cm über den Magronen steht. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Rahm dazumischen. Käse auf das Gericht geben, nicht umrühren, sondern vom Rand her vorsichtig darunter ziehen. Ca. 2 Minuten ziehen lassen.

### Nährwerte pro Portion

Kalorien:	1050 kcal
Eiweiss:	36 g
Fett:	70 g
Kohlenhydrate:	72 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Mit Apfelmus servieren.
- Sobald die Magronen zugegeben werden, nicht mehr umrühren, so bleiben die Kartoffeln unten, und die Magronen können nicht anbrennen.
- Nach der Kochzeit sollte die Flüssigkeit vollständig eingekocht sein. Ist noch zu viel Flüssigkeit vorhanden, löst sich der Käse nicht gut auf.

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



12/14

## Aargauer Rüeblitorte

### Zubereitungszeit

45 Minuten + ca. 45 Minuten backen+ ca. 2 Stunden auskühlen lassen

### Zutaten

Ergibt 12 Portionen für 1 Springform à 28 cm ø

#### Mürbeteig

40 g	Petits-Beurre (Butterkekse)
60 g	Butter weich
60 g	Zucker
30 g	gemahlene Haselnüsse
1 Prise	Salz
1	Ei
0.5 dl	Wasser
150 g	Mehl
	Butter für die Form

#### Karottenteig

400 g	Karotten
1	Bio-Zitrone
2	Eier
80 g	Zucker
150 g	Butter weich
100 g	gemahlene Haselnüsse
0.25 TL	Zimt
170 g	Mehl
1 Beutel	Backpulver

#### Dekoration

4 EL	Aprikosenkonfitüre
200 g	Puderzucker
6 EL	Zitronensaft
50 g	Haselnusskrokant oder gemahlene Haselnüsse
12	Marzipankarotten

## Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



13/14

### Zubereitung

1. Für den Mürbeteig Petits-Beurre im Cutter mahlen. Mit Butter, Zucker, Haselnüssen und Salz in eine Schüssel geben. Alles zwischen den Fingern bröselig verreiben. Ei verquirlen, die Hälfte davon mit dem Wasser in die Schüssel geben. Restliches Ei für den Rüebliteig beiseite stellen. Mehl ebenfalls in die Schüssel geben. Alles rasch zu einem Teig zusammenfügen.
2. Springformboden mit Backpapier belegen. Mürbeteig darauf ca. 4 mm dünn auswallen, überstehenden Teig wegschneiden. Formrand aufsetzen und einbuttern. Backofen auf 180 ° C vorheizen. Form kühl stellen.
3. Für den Karottenteig die Karotten an der Bircherraffel reiben. Zitronenschale fein dazureiben. Eier trennen. Eiweiss steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen bis die Masse glänzt. Butter schaumig rühren. Eigelb und beiseite gestelltes Ei dazurühren. Karotten, Haselnüsse und Zimt begeben und alles gut durchrühren. Mehl und Backpulver darunter mischen. Eiweiss in 2 Portionen unter die Masse heben. Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. In der Ofenmitte ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen. Tortenring entfernen. Torte auf ein Küchentuch stürzen und ca. 2 Stunden auskühlen lassen.
4. Zum Fertigstellen Torte mit einer Platte wenden, so steht sie wieder auf dem Mürbeteigboden. Aprikosenkonfitüre erwärmen und durch ein Sieb streichen. Torte damit rundum dünn bestreichen. Puderzucker und Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Torte samt Rand grosszügig mit Glasur bestreichen. Rand mit Krokant bestreuen. Torte mit Marzipankarotten dekorieren.

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	520 kcal
Eiweiss:	8 g
Fett:	29 g
Kohlenhydrate:	58 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Die Torte schmeckt besonders gut, wenn man sie einen Tag ruhen lässt.

# Kulturelle Vielfalt

Postenblätter



14/14

## Capuns

### Zutaten für 4 Portionen

#### Füllung

1	Salsiz (Salami) à 95 g
4 Scheiben	Vollkorntoast
1	Zwiebel
	Butter zum Dünsten
Je 3 Zweige	Rosmarin, Petersilie, Pfefferminze
150 g	Vollkornmehl
1 dl	Milch
2	Eier
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebener Muskat

#### Zum Fertigstellen

20 Stangen	mittelgrosse Krautstiele (Mangold)
	Salz
4 EL	Sonnenblumenkerne
	Erdnussöl zum Dünsten
2	Knoblauchzehen
6 dl	Gemüsebouillon, heiss
0.5 dl	Halbrahm

#### Zubereitung

1. Salsiz und Toast in feine Würfel schneiden. Zwiebel hacken und in wenig Butter glasig dünsten. Auskühlen lassen. Kräuter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Wenig beiseite stellen. Mehl mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig rühren. Mit einem Kochlöffel solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Mit vorbereiteten Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen.
2. Krautstielstängel und Blätter voneinander trennen. Blätter in siedendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Herausheben und eiskalt abschrecken. Abtropfen lassen. Stängel schälen, dabei die Schale in langen Fäden vom Krautstiel ziehen. Stängel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen.
3. Von den Blättern die dicke Blattrippe keilförmig herausschneiden. Blätter auf einem Küchentuch auslegen. Je 1 EL Füllung in die Mitte jedes Blattes geben. Längsseiten der Blätter auf die Füllung umlegen. Blätter mit sanftem Druck zu Capuns aufrollen.
4. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Krautstielstängel dazugeben. Knoblauch direkt dazupressen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern. Capuns auf die gedünsteten Stiele setzen. Soviel Bouillon darüber giessen, dass die Stiele knapp bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten unter dem Siedepunkt garen.
5. Rahm beifügen. Kurz aufwallen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Beiseite gestellte Kräuter und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Sofort servieren.

#### Zubereitungszeit

60 Minuten + ca.15 Minuten garen

#### Nährwerte pro Portion

Kalorien:	620 kcal
Eiweiss:	26 g
Fett:	37 g
Kohlenhydrate:	45 g