

Zeitschrift: RosaRot : Zeitschrift für feministische Anliegen und Geschlechterfragen
Herausgeber: Redaktionskollektiv RosaRot
Band: - (2024)
Heft: 64

Rubrik: Capuns

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

rosarot isst...

Füllungsreicht
können zu Schnitzbrot
verarbeitet und mit dem
Capunsweid dazwischen werden

Capuns

Menge für 5 Personen,
Menge und Gemüse
können nach Lust
und Saison angepasst
werden

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleiner Lauch, fein geringelt
- 1-2 Karotten, fein gewürfelt
- 1/2 Peperoncini, feingehackt
- 5 grosse Champignons, fein gewürfelt
- ein paar weisse Krautstielstängel, feingehackt
- Schnittlauch, Rosmarin, wenig Salbei, Tymian
oder andere saisonale Gartenkräuter

①
in Olivenöl
anbraten, mit
Salz würzen

sehr fein mit roten
Rendeln-Äpfel/Salat
mit rote typische
Linagrütze

ein kleiner Teil der
Füllung für Topping
beiseite stellen

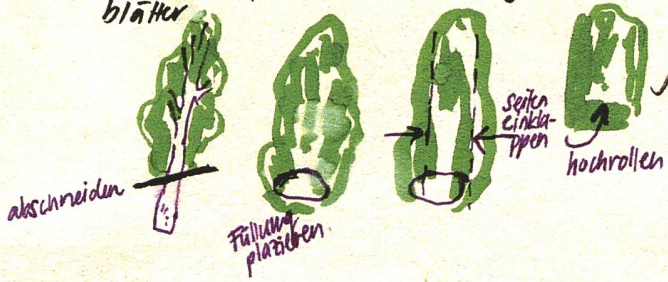
→ dazugeben
und kurz
mitandünsten,
danach Füllung
beiseite stellen

- 300g Halbweismehl
- ca. 3 dl Wasser
- 2 Eier (durch 2 TL Eierersatz & etwas Sojaraum ersetzen)
- 1 TL Salz

②
in einer Schüssel
mit dem
Schwingbesen
vermengen,
danach die
Gemüsefüllung
darunterziehen

- 2-3 grosse Krautstiele mit möglichst grossen Blättern
- Krautstiel- (weisser, unterer Teil wegschneiden)
- blätter

③
in heissem Salzwasser
blanchieren, ^{kurz abbrechen} auf
einem Küchentuch
trockentupfen, danach
auf einer geeigneten
Unterlage ausbreiten,
Füllung darauf
plazieren, Seiten
einfalten, zusammen-
rollen



④ "Päckli" kurz in Olivenöl beidseitig anbraten, danach mit Baumwolle abtrocknen & mit Sojaraum übergießen, etwas köcheln lassen, mit Pfeffer abschmecken

... verwickelt