



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Haldensteiner Kabiskröpfli

Rezept und Foto aus Haldenstein

Zutaten

(für ca. 4 Personen / 12–16 Krapfen)



Für den Teig:

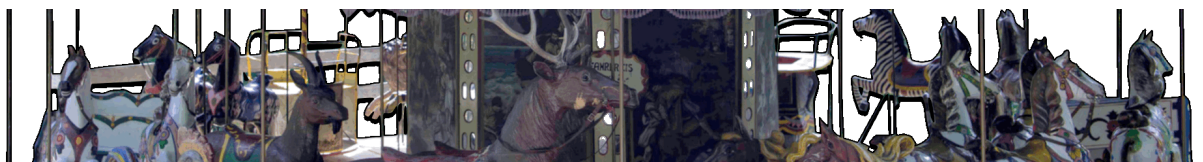
- **350 g** Weissmehl (oder halb Weissmehl, halb Dinkelmehl)
- **1 TL** Salz
- **50 g** Butter (flüssig, aber abgekühlt)
- **1 Ei**
- **ca. 1 bis 1.5 dl** lauwarmes Wasser oder Milchwasser

Für die Kabisfüllung:

- **400 g** Weisskabis (Weisskohl), vom Strunk befreit und sehr fein gehobelt oder gehackt
- **80 g** Speckwürfelchen (optional; für eine vegetarische Variante weglassen)
- **1** mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- **1** Knoblauchzehe, fein gepresst
- **2 EL** Butter oder Bratbutter zum Andünsten
- **Etwas** Fleisch- oder Gemüsebouillon zum Ablöschen
- **Gewürze:** Salz, reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, eine kräftige Prise Muskatnuss und nach Geschmack etwas gemahlener Kümmel
- **Optional:** 3 EL geriebener Bündner Bergkäse oder Gruyère AOP zum Verfeinern

Zum Ausbacken:

- **Reichlich** Pflanzenöl oder Butterschmalz (zum Frittieren)



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Zubereiten

Den Teig zubereiten

Das Mehl und das Salz in einer grossen Schüssel mischen und eine Mulde in die Mitte drücken.

Das Ei verquirlen, mit der flüssigen Butter und dem Wasser vermischen und in die Mulde giessen.

Alles von der Mitte aus zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Wenn der Teig zu trocken ist, tröpfchenweise Wasser hinzufügen.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und bei Raumtemperatur mindestens **30 Minuten ruhen lassen**.

Die Kabisfüllung kochen

Die Butter in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Speckwürfelchen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten. Den fein gehackten Kabis dazugeben und unter Rühren kräftig anbraten, bis er leicht zusammenfällt.

Mit einem kleinen Schuss Bouillon ablöschen. Die Hitze reduzieren, den Deckel aufsetzen und den Kabis ca. **15–20 Minuten weich dämpfen**. Die Flüssigkeit sollte am Ende vollständig verdampft sein, damit die Füllung nicht zu nass ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kümmel abschmecken. Wer mag, mischt jetzt den geriebenen Käse unter. Die Füllung **vollständig abkühlen lassen**.

Krapfen formen

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 mm dünn ausrollen.

Mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Kreise (ca. 10–12 cm Durchmesser) ausstechen.

Jeweils 1–2 Esslöffel der abgekühlten Kabismasse in die Mitte jedes Kreises setzen.

Die Ränder der Teigkreise leicht mit etwas Wasser bestreichen. Den Teig über die Füllung klappen, sodass Halbmonde entstehen. Die Ränder mit den Fingern gut festdrücken und anschliessend mit den Zinken einer Gabel



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

rundherum fest zusammenpressen (das sorgt für das typische Muster und hält dicht).

Goldbraun ausbacken

Traditionelle Variante (Frittieren): Das Ausbackfett oder Öl in einem tiefen Topf oder einer Fritteuse erhitzen (ca. 170–180 °C, die Krapfen müssen schwimmen). Die Krapfen portionsweise hineingeben und auf jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Leichtere Variante (Backofen): Die Krapfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas verquirltem Eigelb oder Milch bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei **200 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 20–25 Minuten** goldbraun backen.

Die Haldensteiner Kabiskräpfli schmecken am besten frisch und warm. Sie passen hervorragend zu einem frischen Blattsalat oder werden einfach so aus der Hand als herzhafter Snack genossen.

Das ist ein traditionelles Rezept für **Haldensteiner Kabiskräpfli** – eine herzhaft-bündner Spezialität, die perfekt in die kalte Jahreszeit passt. Dieses Rezept orientiert sich an der klassischen Zubereitungsart, bei der die Krapfen knusprig in Fett ausgebacken werden. Alternativ können sie aber auch im Backofen zubereitet werden.