

# EGLIFILETS BIELER ART

Für 4 Personen. / Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. Garen im Ofen: ca. 25 Min. Für eine weite ofenfeste Form von ca. 3 Litern, gefettet / Pro Person: 1 g Fett, 24 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 912 kJ (219 kcal)

**2 Schalotten**, fein gehackt / In der vorbereiteten Form verteilen.

**500 g Eglifilets ohne Haut** / **1/2 Teelöffel Salz** / **wenig Pfeffer** / Fischfilets würzen, nebeneinander auf die Schalotten legen

**2 EL Kerbel**, fein gehackt / **2 EL Petersilie**, fein gehackt / **1 EL Dill**, fein geschnitten / darüberstreuen

**1 dl Weisswein (z. B. Chasselas)** / **1 dl Fischfond oder Gemüsebouillon** / **1 EL Zitronensaft** / alles dazugiessen, Form mit Alufolie bedecken

**Garen:** Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen. Ofentemperatur bei offener Tür auf 60 Grad absinken lassen. Filets auf eine Platte legen, zugedeckt warm stellen. Sud in eine kleine Pfanne abgieben.

**Sauce:**

**aufgefangener Sud** / auf ca. 1 dl einkochen

**1 dl Vollrahm** / dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren

**1/2 EL Butter**, weich / **1/2 EL Mehl** / mit einer Gabel gut mischen, unter Rühren in den Sud geben, ca. 10 Min. köcheln

**1/4 EL Salz** / **wenig Pfeffer** / würzen

Rezept: Betty Bossi

## ERNÄHRUNGSBILANZ

**Egli:** Der anspruchslose Fisch kommt in europäischen Ländern in fließenden und stehenden Gewässern vor. Die beste Fangzeit ist in der Schweiz von Juli bis Oktober. Da der nicht gefährdete Fisch keine Schonzeit hat, darf er ganzjährig gefischt werden. Nur gerade 10 % aller Speiseeglis stammen aus Schweizer Gewässern, der Rest wird importiert, meist aus Osteuropa oder Russland. Das feste Fleisch des Eglis liefert pro 100 g nur 80 Kalorien und 1% Fett und ist gleichzeitig ein guter Vitamin-B12-Lieferant: Eine Portion à 120 g deckt rund einen Drittel des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen ab.

**Weisswein:** Der im Rezept erwähnte Chasselas aus der Chasselastrauhe wird im Wallis Fendant und im Waadtland nach ihrer geografischen Herkunft benannt, wie z. B. St. Saphorin, Yvorne oder Féchy und gehört in der Schweiz zu der am meisten angebaute Rebsorte. Die Schweiz ist eines der wenigen Länder, welches den Chasselas zu Weisswein keltert und die Traube nicht nur als Tafeltraube anbaut. Chasselas-Weine werden vorzugsweise jung, d. h. innerhalb von zwei Jahren genossen, in der Schweiz traditionell zu Raclette oder Fondue.

**Tellermodell:** Das Rezept besteht ausschliesslich aus Fisch und deckt daher die lediglich die Eiweisskomponente des Tellermodells ab. Mit einer grossen Portion Gemüse und/oder Salat und einer Stärkebeilage, wird das Menü komplett und ausgewogen. In dieser Kombination sättigt das Gericht auch besser. Als Stärkebeilage passen z.B. Salzkartoffeln oder Reis dazu.

MARION WÄFLER / SGE

## ÖKOBILANZ

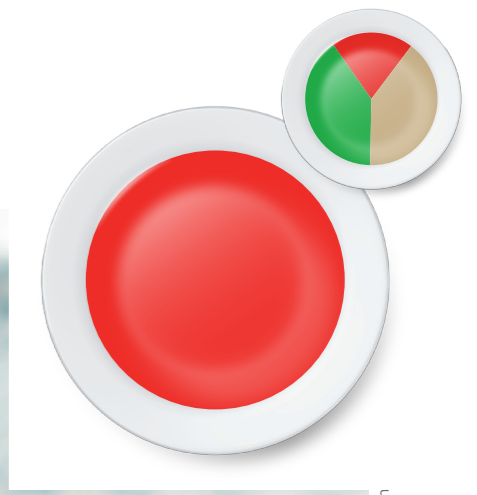
**Eglifilet:** Der Hauptanteil der Umweltbelastung entsteht durch den Egli. In der Zucht werden Fische hauptsächlich mit Fischöl und Fischmehl aus industrieller Produktion gefüttert. Die Produktion dieses Fischfutters ist mit hohen Umweltbelastungen verknüpft. Fische aus Wildfang verursachen geringere Belastungen als Zuchtfische, wobei berücksichtigt werden muss, dass die Problematik der Überfischung in einer Ökobilanz nicht bewertet wird. Für den Fischfang in Schweizer Seen gibt es in der Regel auch eine Anzucht in Fischzuchtanstalten, bevor die Fische ausgesetzt werden. Später werden diese dann wieder gefangen.

**Weisswein:** Ein Deziliter Schweizer Weisswein aus IP-Produktion verursacht 6% der Umweltbelastung dieses Menüs. Der Hauptanteil stammt vom Einsatz von Kupfer beim Weinanbau als Antipilzmittel. Dies geschieht sowohl im konventionellen wie auch im ökologischen Rebbau.

**Säulendiagramm:** Ein im Backofen zubereitetes Eglifilet ohne Beilagen für vier Personen verursacht 19'000 Umweltbelastungspunkte (UBP). Dabei wurde grundsätzlich mit dem Einkauf von Schweizer Zutaten gerechnet. Das Gericht besteht mengenmässig hauptsächlich aus Fisch, der auch die grössten Umweltbelastungen verursacht. Weitere Belastungen entstehen durch den Weisswein und die Distribution: Da der Fisch, der Rahm und die Butter gekühlt transportiert werden, macht bei diesem Menü die Umweltbelastung durch Lagerung und Verteilung der gekühlten Zutaten immerhin noch knapp 5% der Gesamtbelastung aus.

ALEX KÖNIG / ESU-SERVICES

Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)  
Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu  
■ = Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ■ = Früchte & Gemüse



Die Säulengrafik zeigt die Umweltbelastung durch das Rezept pro Person. Als Vergleich dazu ein grober Durchschnittswert einer zu Hause zubereiteten Hauptmahlzeit. Die Berechnung der Umweltbelastungspunkte fasst verschiedene Umweltbelastungen bei der Produktion der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). Quelle: ESU-services.