

# AARGAUER BRATEN MIT GOLDKNÖPFLI

Für 4 Personen. Zubereitung: ca. 60 Min. Pro Person: 31 g Fett, 83 g Eiweiss, 85 g Kohlenhydrate, 4029 kJ (962 kcal)

**200 g Dörrpflaumen**, entsteint / 1½ **Weisswein Pflaumen** im Wein ca. 1 Std einweichen.

**1 2kg Schweinsnierstück** / **2 EL Honig**, flüssig / **2 EL Thymianblättchen** Fleisch in der Mitte längs mit einem schmalen langen Messer durchstossen, einige Male hin und her fahren, bis der Schnitt ca. 4 cm breit ist. Pflaumen abtropfen, Wein für die Sauce beiseite stellen. Pflaumen mit einer Kelle in die Fleischöffnung stossen. Braten ringsum mit Honig und Thymian bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Tag marinieren. Ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, würzen.

**Braten im Ofen:** Fleisch auf ein Blech legen. Bratbutter in einer Pfanne heiss werden lassen, über das Fleisch giessen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Blech in die Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens schieben, ca. 10 Min. anbraten. Temperatur auf ca. 180 Grad reduzieren, ca. 30 Min. weiterbraten, bis die Kerntemperatur ca. 60 Grad beträgt. Vor dem Tranchieren Braten zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

## Goldknöpfli:

**200 g Mehl** / **100 g Knöpfli-Mehl** / ¼ TL **Muskat** / **1 Teelöffel Salz** in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

**1.5 dl Milchwasser** (½ Milch / ½ Wasser) / **1 Briefchen Safran** / **3 frische Eier** verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

**1½ Teelöffel Salz** / ½ Teelöffel **schwarzer Pfeffer** Teig portionenweise durchs Knöpfli sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

Rezept: Betty Bossi

## ERNÄHRUNGSBILANZ



**Schweinefleisch:** Das verwendete Nierstück stammt von jungen Schweinen, die im Alter von 7 bis 8 Monaten geschlachtet werden. Neben Vitamin A, D, E und B2 enthält es vor allem Vitamin B1, welches wichtig für den Kohlenhydrat-Stoffwechsel und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist. Der Vitamin-B1-Anteil ist beim Schweinsfilet (1 mg/ 100g) 10-mal höher als bei einem Rindsfilet (0.1 mg/ 100g).



**Honig:** Aus dem Nektar von Blüten produzieren Bienen Blütenhonig, aus dem Honigtau (den zuckerhaltigen Ausscheidungen der Blattläuse) Waldhonig. In der Schweiz entsteht ca. 2/3 Waldhonig, der Rest ist Blütenhonig. Die Schweiz deckt nur ca. 1/3 ihres Honigbedarfs aus der eigenen Produktion, der Rest wird importiert. Mit einem Durchschnittskonsum von ca. 1.2 kg pro Kopf und Jahr liegt die Schweiz sogar weltweit an der Spitze. Der hohe Anteil an Frucht- und Traubenzucker (76 g/100 g) machen den Honig sehr süss, klebrig und lange haltbar. Die Konsistenz, Farbe und der Geschmack sind abhängig von den besuchten Blüten oder dem Honigtau.



**Tellermodell:** Das Gericht ist mit 962 kcal pro Portion sehr energiereich. Zur Kalorienreduktion könnte man die Portionen verkleinern. Der Anteil der Eiweisslieferanten ist wie bei vielen anderen Festtagsgerichten sehr hoch. Im Rezept werden 300 g Fleisch pro Person verwendet, was fast der dreifachen Menge der SGE-Empfehlung entspricht. Doch Weihnachten ist nur einmal pro Jahr und es gibt genug andere Tage, an denen man auf die Ausgewogenheit der Mahlzeiten achten kann. Frohe Weihnachten!

MARION WÄFLER / SGE

## ÖKOBILANZ



**Schweinefleisch:** Das Schweinsnierstück hat nicht nur betreffend Gewicht den grössten Anteil am Menü, sondern trägt auch zwei Drittel zu den Umweltbelastungen bei. Im Gegensatz zu Widerkäuern produzieren Schweine keine Methangase, aber die Futterbereitstellung belastet die Umwelt wesentlich. Mit 300 g pro Person ist die Fleischmenge im Rezept grosszügig berechnet. Würde die Menge auf 110 g pro Person reduziert, könnte damit auch die Umweltbelastung der gesamten Mahlzeit um über 40 % gesenkt werden.



**Dörrpflaumen:** Es gibt verschiedene Arten, um Kräuter und Gemüse zu dörren. Die umweltfreundlichste ist natürlich das Trocknen an der Luft. Für die im vorliegenden Rezept verwendeten Dörrpflaumen wurde angenommen, dass sie in einem industriellen Prozess getrocknet wurden. Die resultierenden Umweltauswirkungen werden je zur Hälfte durch den Anbau der Früchte und durch den Energieverbrauch in der Trocknung verursacht. Dabei ist zu beachten, dass durch die Trocknung das Gewicht der Früchte stark abnimmt. Das heisst, es müssen fast 7 kg Pflaumen verarbeitet werden um 1 kg getrocknete Pflaumen zu gewinnen. Die Auswirkungen der Landwirtschaft werden dadurch automatisch vervielfacht.



**Säulendiagramm:** Die Zubereitung von einer Portion Aargauer Braten mit Goldknöpfli belasten die Umwelt mit etwas mehr als 10'000 UB und liegt damit über dem Wert einer durchschnittlichen Mahlzeit. Die Umweltbelastungen werden hauptsächlich vom Schweinefleisch verursacht. Weitere Beiträge kommen von den Dörrpflaumen, Eiern und dem Weisswein.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES