

FLAMMKUCHEN VEGETARISCH MIT RANDEN

Für 4 Personen. Zubereitung ca. 50 Min. / Aufgehen ca. 75 Min.
Pro Person: 33 g Fett, 13 g Eiweiss, 49 g Kohlenhydrate, 544 kcal

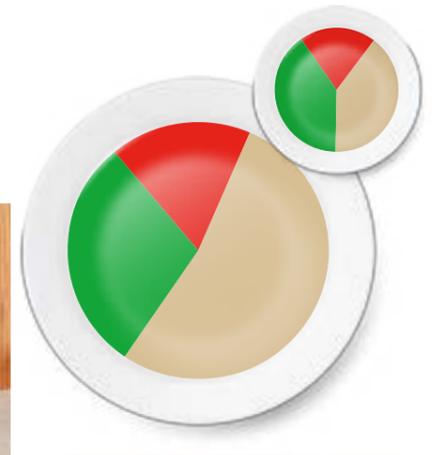
Teig: 220 g Mehl (Halbweissmehl, 50% Halbweiss- + 50% Dinkelmehl mit Schrot, 50% Halbweiss- + 50% Mehrkornmehl) / 0,5 TL Salz / 1 Msp. Zucker / 10 g Hefe, zerbröckelt / ca. 1,25 dl Wasser (bei grösserem Anteil Vollmehl etwas mehr), lauwarm / 3 EL Butter, flüssig / Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Butter in die Mulde giessen. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt unter Klarsichtfolie bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen. Teig auf wenig Mehl zu 2 blechgrossen Rondellen auswallen. Auf die mit Backpapier belegten Bleche legen. Mit einer Gabel dicht einstechen.

Belag: 200 g Crème fraîche / Salz, Pfeffer / 300 g gekochte Randen, geschält, in feinen Scheiben / 1 Zwiebel, in feinen Ringen / 1 EL Thymianblättchen / 200 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröckelt / Crème fraîche auf den Teig streichen, würzen. Randen, Zwiebeln und Thymian darauf verteilen. Bleche nacheinander auf der untersten Rille des auf 220 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofens (idealerweise mit zusätzlicher Unterhitze) 8–10 Minuten backen. Frischkäse darauf streuen.

Nach dem Backen zusätzlich mit schnellen Rettich-Pickles belegen: 1 roten oder weissen Rettich, ca. 300 g, putzen, in feine Scheiben hobeln. 1 dl Weissweinessig, 1 dl Wasser, 1,5 EL Honig, 0,75 TL Salz aufkochen. Über den Rettich giessen. Auskühlen lassen.

Rezept und Bild: Swissmilk

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



Swissmilk / Infografik: Truc, Bern

ERNÄHRUNGSBILANZ



Randen: Die Rande, auch als Rote Beete bekannt, wird dem Knollengemüse zugeteilt. Sie kann problemlos längere Zeit gelagert werden und ist ein typisches Wintergemüse. Im Handel finden wir sie roh, gekocht, bereits verarbeitet zu Salat oder Saft. Was weniger bekannt ist: Auch die Blätter der Rande lassen sich in der Küche verarbeiten – fein geschnitten im Salat oder zubereitet wie Spinat oder Mangold. Dabei muss die Rande längst nicht immer dunkelrot sein: Immer häufiger findet man sie z. B. auch in gelb oder rotweiss gestreift. Die kräftige Farbe der roten Vertreterin wird indes oft als natürlicher Farbstoff genutzt.



Crème fraîche: Crème fraîche entsteht durch eine leichte Säuerung von pasteurisiertem Rahm durch Milchsäurebakterien. Sie unterscheidet sich vom sauren Halbrahm lediglich durch einen höheren Fettgehalt von 35% Fett, denn Crème fraîche wird aus Vollrahm, saurer Halbrahm aus Halbrahm hergestellt. Crème fraîche hat eine stichfeste Konsistenz und flockt bei Zugabe in heisse Speisen wie Saucen nicht aus. Sie eignet sich deshalb gut zum Verfeinern von Suppen oder Saucengerichten.



Tellermodell: Dieses vegetarische Rezept enthält zwar alle Komponenten des Tellermodells, die Verteilung ist jedoch nicht ideal: Der Gemüseanteil ist relativ gering, die Eiweisskomponente etwas knapp berechnet. Dadurch erscheint in der Grafik oben rechts der Sektor der Stärkekomponente im Verhältnis deutlich zu gross, obwohl die Menge der Stärkekomponente eigentlich ideal wäre. Um das Verhältnis zu optimieren, könnte dem Gericht etwas mehr Käse beigefügt werden – die Portionsgrösse für den hier verwendeten Frischkäse kann bei ca. 60 g pro Person angesetzt werden. Alternativ bietet sich ein Dessert auf Milchbasis, z. B. eine Joghurtcreme, an. Wird der Flammkuchen ausserdem mit einem Saisonsalat ergänzt, lässt sich problemlos eine grössere Menge an Gemüse erreichen.

STÉPHANIE BIELER / SGE

ÖKOBILANZ



Frischkäse und Crème fraîche: Frischkäse und Crème fraîche sind aus ökologischer Sicht die wichtigsten Zutaten und verursachen zusammen etwa 66% der Gesamtumweltbelastung. Die Umweltbelastung von Milchprodukten entsteht vor allem bei der Produktion von Futtermitteln. Für einen Liter Milch werden etwa 1,6 kg an Futtermitteln benötigt. Diese setzen sich in der Schweiz vor allem aus Gras, Heu und Mais zusammen. Für den Frischkäse sind etwa 8,5 Liter Schafmilch pro Kilogramm notwendig, für die Crème fraîche über 3,3 Liter Kuhmilch. Hinzu kommt noch Butter, so dass insgesamt 2,8 Liter Rohmilch für das Gericht verbucht werden.

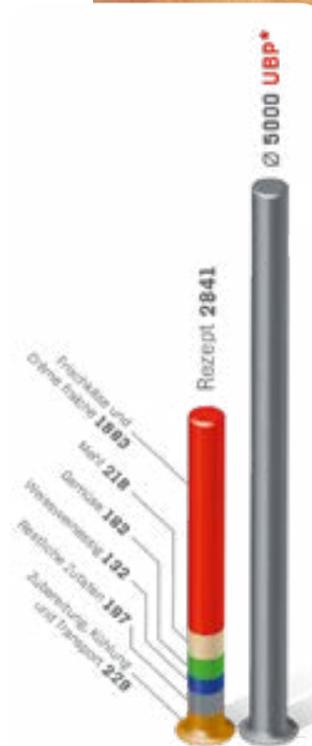


Weissweinessig: Der Weissweinessig ist mit einem Anteil von 5% an den Belastungen ein wichtiger Faktor. Negativ bewertet wird hier vor allem der Einsatz von Kupfer als Fungizid für den Weinanbau. In den letzten Jahren gab es schon grosse Bemühungen, diesen Einsatz zu reduzieren, aber auch im Bioanbau kann bisher auf Kupfer nicht verzichtet werden, was langfristig zu einer erhöhten Bodenbelastung führt. Beim Essig gibt es nicht nur beim Preis grosse Unterschiede. Andere Essigsorten wie z. B. aus Äpfeln können geringere Belastungen verursachen, während hochpreisige Produkte eher mehr Belastungen verursachen.



Säulendiagramm: Die Zubereitung von Flammkuchen vegetarisch mit Randen für vier Personen ist mit rund 11 200 Umweltbelastungspunkten (UBP) verbunden. Verglichen mit der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit (5000 UBP pro Person) weist eine Portion Flammkuchen vegetarisch mit Randen mit etwa 2800 UBP also eine deutlich geringere Belastung auf. Frischkäse und Crème fraîche stellen aus ökologischer Sicht den wichtigsten Faktor dar.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGLUTH / ESU-SERVICES



***UMWELTBELASTUNGSPUNKTE** 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.