

# STRUDEL MIT PROSECCO-KRÄUTER-SCHAUM

Für 4 Personen. Zubereitung ca. 60 Min. / Backen ca. 20 Min.

**Strudel: 400 g Bundrüebli, gerüstet / 500 g grüne Spargeln, gerüstet / ca. 1,5 Pack Strudelteig, total ca. 180 g / 50 g Butter, flüssig / 150 g Frischkäse / Salz / Rüeblü und Spargeln auf dem Siebeinsatz oder in Salzwasser separat knapp weich garen, trocken tupfen. Strudelteigblätter einzeln mit wenig Butter bepinseln. Je 2 Teigblätter aufeinanderlegen, in Quadrate von ca. 12x12 cm schneiden. Jedes Quadrat gleichmässig mit 1 TL Frischkäse und je 1 Rüeblü oder 1 Spargel belegen, aufrollen. Auf das vorbereitete Blech legen, mit restlicher Butter bepinseln, salzen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen.**

**Glasiertes Gemüse-Ragout: Butter zum Dämpfen / 600 g Saisongemüse, z. B. Kohlrabi und Radiesli, gerüstet,**

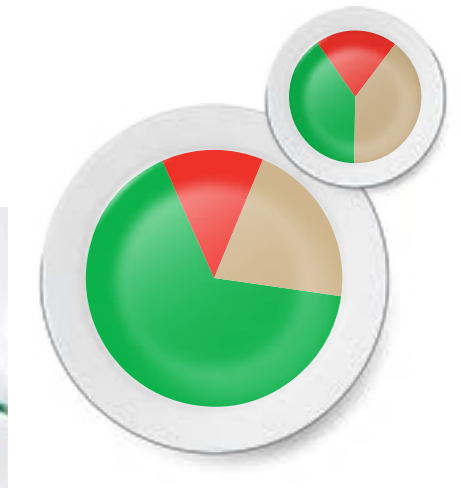
**geviertelt oder in Stücken / 1 dl Gemüsebouillon / 1–2 TL Zucker / Salz, Pfeffer / Butter in weite Pfanne geben und schmelzen. Gemüse beifügen, andämpfen. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze knapp weich dämpfen. Verbliebene Flüssigkeit bis zur Konsistenz von Sirup einkochen.**

**Kräuterschaum: 2 dl Schweizer Schaumwein, Prosecco oder Bouillon / 2 dl Halbrahm / je 5 Zweige Estragon und Kerbel, abgezupfte Blättchen / Salz, Pfeffer / 25 g kalte Butter / Prosecco zur Hälfte einkochen. Rahm dazugeben, nochmals etwas einkochen, würzen. Butter portionenweise dazugeben, mit Stabmixer aufschäumen.**

**Strudel mit Gemüse-Ragout und Sauce anrichten. Estragon und Kerbel zum Garnieren.**

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

**Spargeln:** Die Spargelpflanze (*Asparagus officinalis* L.) zählt zu den Liliengewächsen. Sie ist als Weiss- oder Grünspargel erhältlich. Gegenüber der Weiss-spargel wächst die grüne Spargel über der Erde und erhält ihre Farbe durch das Sonnenlicht (Photosynthese). Wie alle Gemüse liefern auch Spargeln wertvolle Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Bekannt ist die Spargel für den beissenden Geruch beim Toilettengang. Verantwortlich dafür ist die Asparaginsäure. Diese Schwefelverbindung wird bereits nach 15 Minuten im Körper verstoffwechselt. Deren Abbauprodukte im Urin lösen den unangenehmen Geruch aus.

**Prosecco:** Prosecco ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für italienische Schaumweine. Dieser wird aus weissen Weintrauben der Sorte Glera hergestellt und bekommt seine typische Perlage (Perlenbildung / Kohlensäurebildung) während der zweiten Gärung im Tank. Ein verbreiteter Irrtum besagt, dass der Alkohol beim Kochen verdunstet. Der Siedepunkt von Alkohol liegt mit 78°C zwar deutlich unter dem von Wasser, verdunstet aber dennoch nicht komplett. Somit ist ein Restalkoholgehalt zu berücksichtigen.

**Tellermodell:** Das Rezept beinhaltet alle drei Komponenten einer ausgewogenen Mahlzeit. Während der Gemüseanteil jedoch sehr grosszügig ist, fällt der Anteil an Stärke- und Proteinlieferanten gering aus. Der Streich-Frischkäse liefert verhältnismässig wenig Proteine bei gleichzeitig hohem Energiegehalt. Im Allgemeinen liegt der Fettgehalt dieser Mahlzeit relativ hoch und besteht ausschliesslich aus Milchfetten. Durch eine Reduktion des Butteranteils um die Hälfte oder den teilweisen Ersatz durch Rapsöl liesse sich dem entgegen wirken.

ILARIA IRION / SGE

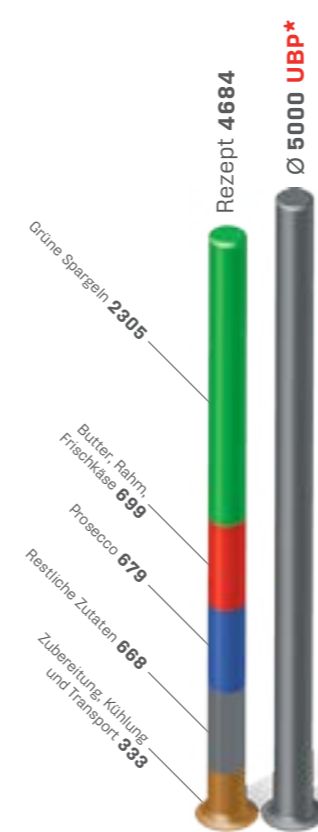
## ÖKOBILANZ

**Spargeln:** Die Spargeln sind aus ökologischer Sicht die wichtigsten Zutaten und verursachen 49% der Gesamtumweltbelastung. Entscheidend für deren Belastung sind verschiedene Emissionen beim Anbau und der Einsatz von Düngemitteln. Wichtig ist, dass sie nicht aus Übersee kommen. Das Gericht wird möglichst in der Spargelsaison von April bis Mitte Juni zubereitet. Davor oder danach werden frische, grüne Spargeln meist aus Südamerika, z. B. Peru eingeflogen. Werden sie mit dem Flugzeug, über solch grosse Entfernungen transportiert, erhöht sich die Umweltbelastung des Gerichts um 31% auf 6160 Umweltbelastungspunkte.

**Prosecco:** Beim Prosecco entsteht die Hauptbelastung aufgrund der schweren Glasflasche wie auch durch den Anbau der Weintrauben, insbesondere durch die Anwendung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln.

**Säulendiagramm:** Die Zubereitung von Frühlingsstrudel mit Prosecco-Kräuterschaum für vier Personen ist mit rund 18740 Umweltbelastungspunkten (UBP) verbunden. Verglichen mit der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit (5000 UBP pro Person) weist eine Portion Frühlingsstrudel mit Prosecco-Kräuterschaum mit 4680 UBP eine etwas niedrigere Belastung auf. Die Spargeln sind aus ökologischer Sicht die wichtigste Zutat und verursachen, wenn saisonal produziert, 49% der Gesamtumweltbelastung. Die tierischen Produkte, Butter, Frischkäse und Rahm zusammen, wie auch der Prosecco für sich machen je rund 15% der Umweltbelastung aus. Alle weiteren, vorwiegend pflanzlichen Zutaten kommen zusammen auf 14%. Dabei stehen vor allem der saisonale Gemüsemix mit 6% sowie der Fertigteig mit 5% der Umweltbelastung hervor.

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.