

ZITRONEN-FISCHRÖLLCHEN

Für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten

Pro Person: 31 g Eiweiss, 7 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 220 kcal

Zutaten: 8–12 Fischfilets ohne Haut, z. B. Forelle oder Egli, ca. 600 g / Salz / Pfeffer / etwas Zitronensaft / Butter für das Dämpfsieb / Zahnstocher oder Spiesschen bereitlegen
Fischfilets flach auslegen, würzen und mit wenig Zitronensaft beträufeln.

Füllung: 150 g Hüttenkäse / 1 Zitrone, abgeriebene Schale und wenig Saft / 2 EL Zitronenthymian, abgezapfte Blättchen / Salz / Pfeffer

Füllung: Alle Zutaten mischen, auf die Fischfilets geben, aufrollen und mit Zahnstocher fixieren. Röllchen auf den bebutterten Dämpfeinsatz stellen.

Grünes Ratatouille: 200 g grüne Bohnen, gerüstet / 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten / wenig Butter / 1–2 grüne Peperoni, gerüstet, gewürfelt / 2 Zucchini, gerüstet, gewürfelt / 1 Zweig Bohnenkraut / etwas Bouillon / Salz / Pfeffer / Bohnenkraut zum Garnieren nach Belieben

Bohnen in siedendem Salzwasser 15 Minuten kochen, kalt abschrecken und schräg in Stücke schneiden. Zwiebel in der Butter andämpfen, restliches Gemüse, Bohnen und Bohnenkraut beifügen, mitdämpfen und mit der Bouillon knapp weich garen, würzen.

Fischröllchen zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt 5–8 Minuten pochieren. Ratatouille auf vorgewärmte Teller verteilen, Fischröllchen darauf geben, garnieren.

Rezept und Bild: Swissmilk

ERNÄHRUNGSBILANZ

Fischfilet: Die Forelle gehört zur Familie der Lachsfische (Salmonidae) und ist mit dem Saibling und der Äsche verwandt. Die Fischart Forelle umfasst drei verschiedene Formen: Bachforellen, welche in Fließgewässern leben, Seeforellen, die in Süßwasserseen vorkommen und Meerforellen, welche teilweise im Salzwasser leben. Forellen agieren räuberisch und sind «Fischfresser», worauf bereits ihre kräftigen und spitzen Zähne schliessen lassen. Die häufigste Forellenart in der Schweiz ist die atlantische Forelle. Sie zählt zu den Fischen mit mittlerem Fettgehalt (7 g Fett je 100 g).

Grüne Bohnen: Bohnen haben in der Schweiz Saison von Juni bis Oktober. Sie sind sehr empfehlenswert, nicht zuletzt enthalten sie nennenswerte Mengen an Betacarotin, Folat und Vitamin C.

Wie alle Hülsenfrüchte enthalten auch grüne Bohnen den Inhaltsstoff Phasin. Dies ist ein Protein, welches zu Magen- und Darmbeschwerden führen kann. Deshalb werden rohe Bohnen auch als «giftig» beschrieben. Durch das Erhitzen wird das Phasin zerstört. Es bedarf jedoch einer Kochzeit von mindestens 15 Minuten.

Tellermodell: In diesem Rezept ist der Proteinanteil durch die Fischfilets gegeben. Der Gemüseanteil entspricht der empfohlenen Portion einer ausgewogenen Mahlzeit. Die Stärkebeilage fehlt gänzlich, so ist auch der Energiegehalt der Mahlzeit sehr gering.

Um das Gericht ausgewogen und energiereicher zu gestalten, sollte eine Stärkebeilage ergänzt werden wie beispielsweise Kartoffeln, Reis oder andere Getreideprodukte. Anstelle von Butter könnte ein pflanzliches Öl wie z. B. Rapsöl oder Olivenöl verwendet werden.

SABINE OBERRAUCH / SGE

ÖKOBILANZ

Fischfilet: Für die Bilanz wurde mit Daten für ein Forellenfilet aus Frankreich gerechnet. Dabei stammt der Hauptteil der Umweltbelastungen aus der Produktion verschiedener Futtermittel. Relevant sind auch Umweltschadstoffe (z. B. Kot, Futterreste), die bei der Zucht direkt ins Wasser gelangen und dann in Flüsse bzw. Seen abgeleitet werden. Die Höhe der Umweltbelastungen hängt davon ab, womit die entsprechenden Tiere gefüttert wurden. Ein weiterer Faktor ist der grosse Gewichtsverlust (ca. 50 %) beim Filetieren. Dabei gehen auch essbare Bestandteile verloren. Besser wäre es, ganze Forellen zu verwenden.

Gemüse: Für das Ratatouille werden verschiedene Gemüseprodukte eingesetzt. Sie tragen insgesamt etwa 13 % zur Gesamtbelastung bei. Hier wird angenommen, dass im Juli alle aus dem Freiland stammen und damit keine umweltbelastenden Gewächshäuser oder weite Transporte notwendig sind. Je nach Jahreszeit, in der das Rezept zubereitet wird, sind entsprechend auch andere Gemüse zu empfehlen. Die gewichtsmässig bedeutendste Zutat Zucchini trägt auch am meisten zu den Umweltbelastungen bei.

Zusammenfassung: Zitronen-Fischröllchen verursachen für vier Personen rund 13 600 Umweltbelastungspunkte (UBP). Damit liegt die Umweltbelastung mit 3400 UBP pro Person etwas unter der durchschnittlichen Belastung einer Hauptmahlzeit (5000 UBP pro Person). Aus Umweltsicht ist das Forellenfilet mit 66 % Anteil an der Gesamtbelastung die bedeutendste Zutat. Verschiedene Gemüse für das Ratatouille tragen etwa 13 % zur Belastung bei. Hüttenkäse und Butter folgen auf den nächsten Plätzen und haben zusammen 10 % Anteil. Weitere Zutaten und Faktoren wie der Heimtransport und die Zubereitung tragen geringfügig zur Belastung bei.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGLUTH / ESU

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



***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.