

REIS-LAMM-EINTOPF

Für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten

Pro Person: 14 g Fett, 38 g Eiweiss, 66 g Kohlenhydrate, 580 kcal

600 g Lammfilets, in Würfeln / Salz, Pfeffer, Paprika / 1 TL Kardamom, gemahlen / Bratbutter oder Bratcreme / Lammwürfel würzen, in der heissen Bratbutter portionsweise rundum anbraten, herausnehmen.

1 Zwiebel, fein gehackt / Butter zum Dämpfen / 400 g gemischtes Gemüse, z. B. Stangensellerie, Sellerie, Karotten, gerüstet, klein gewürfelt / 250 g Langkornreis / 2 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein / ca. 8 dl Gemüse-

bouillon / 2-3 Kardamomkapseln, zerquetscht / 100 g Dörripflaumen oder -aprikosen, halbiert / Salz, Pfeffer / Koriander zum Garnieren / Zwiebeln in der Butter andämpfen, Gemüse und Reis mitdämpfen, mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen. Bouillon dazugiessen, Kardamom begeben, aufkochen, bei kleiner Hitze zugedeckt 15-18 Minuten köcheln. Nach ca. 10 Minuten die Pflaumen beifügen.

Kurz vor dem Servieren Lammwürfel unter den Reis mischen, 3-5 Minuten auf der ausgeschalteten Platte heiss werden lassen, bis der Reis gar ist. In vorgewärmte Schalen geben, abschmecken, garnieren.

Rezept und Bild: Swissmilk

ERNÄHRUNGSBILANZ

Kardamom: Dieses Gewürz ist der Samen, der in grünen oder schwarzen Fruchtkapseln an der schilfartigen Pflanze wächst. Kardamom gehört zu der Familie der Ingwergewächse und ist ein kostbares Gewürz. Der grüne Kardamom stammt ursprünglich aus Südin- dien, Sri Lanka, dem Irak oder auch Thailand. Er zeigt ein würziges, süsslich-scharfes Aroma, das sich in der salzigen wie auch in der süssen Küche verwenden lässt. Etwas weniger bekannt ist der schwarze Kardamom. Dieser stammt aus dem östlichen Himalaja und China und wird mit seinem erdigen, eher herben Geschmack gerne für deftige Fleischgerichte verwendet.

Dörripflaumen: Bei der Produktion der Dörripflaumen werden die reifen Früchte langsam bei geringer Wärmezufuhr getrocknet. Prozentual gesehen, sinkt durch die Wärme der Feuchtigkeitsgehalt der Früchte, während der natürliche Anteil an Zucker steigt. Bei den Pflaumen bleibt bei der Herstellung – im Vergleich zu anderen Trockenobstsorten – ein relativ hoher Feuchtigkeitsanteil erhalten, was sie anfälliger für Bakterien, Mikroorganismen oder Schimmelwachstum macht. Durch Zugabe von Konservierungsstoffen oder Schwefelung kann dieser Prozess gehemmt und die Haltbarkeit verlängert werden. In der Zutatenliste ist eine Schwefelung oder Konservierung zu kennzeichnen.

Tellermodell: Bei diesem Reis-Lamm-Eintopf sind alle Komponenten eines ausgewogenen Tellers vorhanden, wobei der Anteil an Fleisch etwas zu gross und jener vom Gemüse etwas kleiner ausfällt, als empfohlen. Eine Reduktion der Fleischportion auf 100-120 Gramm pro Person und eine Erhöhung der Gemüsemenge würden die Ausgewogenheit optimieren. Zum Anbraten des Fleisches eignet sich neben Bratbutter oder Bratcreme auch HOLL-Rapsöl (high oleic low linolenic), das auch bei hohen Temperaturen stabil bleibt.

EVA MARIA HOLDEREGGER / SGE

ÖKOBILANZ

Lammfleisch: Die Umweltbelastung des Lammfleisches entsteht vor allem bei der Produktion von Futtermitteln. Für 600 Gramm Fleisch wird eine grosse Menge an Futtermitteln benötigt. Diese setzen sich vor allem aus Gras und Heu zusammen. Gemäss Empfehlungen der Schweizer Gesellschaft für Ernährung SGE bzw. deren Lebensmittelpyramide fällt die Fleischmenge relativ hoch aus und könnte evtl. innerhalb des Rezepts etwas reduziert werden.

Wein: Wein ist mit einem Anteil von 10% an den Belastungen ein weiterer wichtiger Faktor. Einfluss hat hierbei 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.

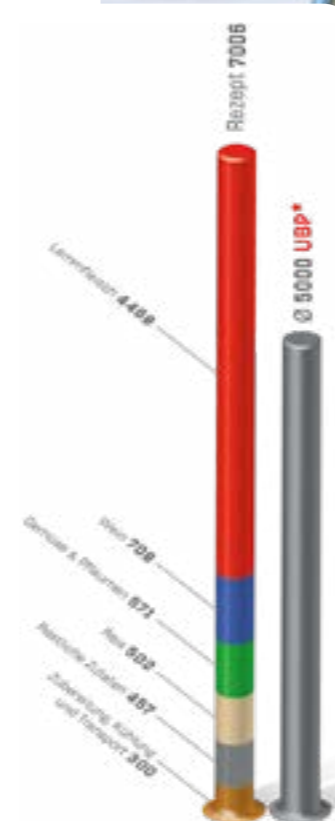
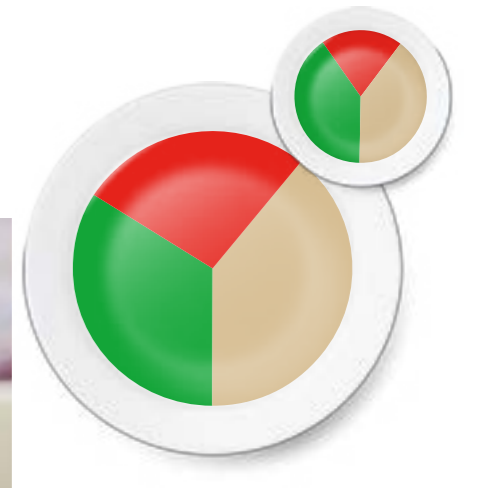
Gemüse: Die verschiedenen Gemüse und Früchte tragen etwa 8% zur Gesamtbelastung bei. Wichtig wäre hier, vor allem je nach Jahreszeit auf Gemüse aus dem Gewächshaus zu verzichten.

Reis: Auch Reis trägt aufgrund der Menge noch einen relevanten Anteil zu den Belastungen bei.

Säulendiagramm: Die Zubereitung des Reis-Lamm-Eintopfs für vier Personen ist mit rund 28000 Umweltbelastungspunkten (UBP) verbunden. Verglichen mit der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit (5000 UBP pro Person) weist eine Portion Eintopf mit etwa 7000 UBP also eine höhere Belastung auf. Das Lammfleisch stellt aus ökologischer Sicht den wichtigsten Faktor dar.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGBLUTH / ESU-SERVICES

Zusammensetzung des Rezepts 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.