

BRATÄPFEL MIT POULETFÜLLUNG

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 1 Stunde / Pro Person: 9 g Fett, 28 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 333 kcal

Füllung: 350 g Pouletbrüstchen, fein geschnetzt / 2 EL Butter, weich / 2 Schalotten, fein gehackt / 1 Knoblauchzehe, gepresst / 1 Rüebli, gerieben / 1 Apfel, geschält und gerieben / 2 TL Salbei, fein geschnitten / 1 TL Rosmarin, fein geschnitten / 1 TL Salz / Pfeffer /
Alle Zutaten gut vermischen, würzen und abschmecken.

Äpfel: 4–8 Äpfel (z. B. Jonagold) / Butter / Einen Deckel von den Äpfeln wegschneiden und bis auf einen 1 cm breiten Rand aushöhlen. Äpfel in ein ausgebuttertes Bratgeschirr stellen. Füllung darin verteilen und Deckel nur halb auf die Füllung legen.

1,5 dl fettfreie Hühnerbouillon oder Gemüsebouillon / 1 dl Apfelwein (auch alkoholfrei), Butterflocken / Wein und Bouillon zu den Äpfeln dazugiessen und je 1 Butterflocke auf die Äpfel legen.

In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Min. garen.

Tipp: Zu den Bratäpfeln passen hervorragend Kartoffelschnitze. Das Innere der Äpfel kann zu Apfelmus verarbeitet werden.

Rezept und Bild: Swissmilk

ERNÄHRUNGSBILANZ



Äpfel: Nach Aussage des Schweizer Obstverbandes lässt sich bei der Schweizer Bevölkerung ein jährlicher Pro-Kopf-Konsum von ca. 16 kg nachweisen.

Auf dem Schweizer Markt wird eine Vielfalt von Apfelsorten angeboten. Diese unterscheiden sich in ihrem Geschmack, in der Konsistenz ihres Fruchtfleisches und in ihrer Saftigkeit. Um diese Unterschiede zu erfassen, wurde von Agroscope ein Aromarad zur sensorischen Bewertung von Äpfeln entwickelt. Ernährungsphysiologisch stellen Äpfel wie alle Gemüse- und Fruchtarten eine interessante Kaliumquelle dar. So enthalten 100 g roher Apfel 120 mg Kalium. Äpfel zählen zu den pektinreichen Früchten. Pektin ist ein löslicher Ballaststoff mit gelierenden bzw. bindenden Eigenschaften. So wird der Apfel aufgrund seines Pektinanteils küchentechnisch gerne als Bindemittel eingesetzt, z. B. bei Marmeladen.



Schalotten: Schalotten haben einen eher süsslichen Geschmack und ein würziges Aroma. Zwiebeln, zu deren Familie die Schalotten gehören, enthalten einen relativ hohen Zuckergehalt (7 g Zucker / 100 g rohe Zwiebel), welcher sich vorwiegend aus Saccharose, Fructose und Glucose zusammensetzt. Der typische Zwiebelgeschmack und -geruch ist auf den Gehalt an schwefelhaltigen Substanzen (Sulfide) zurückzuführen. Diese tragen dazu bei, dass wir beim Anschneiden der Zwiebeln den Tränen nahe sind. Diesen Sulfiden werden mögliche antibiotische bis antioxidative Effekte zugeschrieben.



Tellermodell: Der Proteinanteil des Tellers wird vom Poulet gut gedeckt. Die Gemüse- bzw. Früchteportion ist ausreichend, doch es fehlt eine Stärkebeilage. Um das Gericht ausgewogen zu gestalten, sollte es z. B. in Form von Kartoffelschnitten oder Wildreis ergänzt werden. Dies würde auch den Energiegehalt erhöhen, welcher mit 333 kcal für eine Hauptmahlzeit momentan noch zu tief ist. Die Fettqualität im Rezept könnte verbessert werden, indem anstelle von Butter ein pflanzliches Öl wie z. B. Rapsöl verwendet würde.

SABINE OBERRAUCH / SGE

ÖKOBILANZ



Poulet: Die Pouletbrust macht etwa drei Viertel der Umweltbelastung dieses Gerichts aus. Die Umweltwirkung von Geflügelfleisch wird weitgehend durch die Aufzucht bestimmt. Dabei ist vor allem die Futtermittelproduktion von Bedeutung. Die Verwendung von biologisch produziertem Poulet würde die Anzahl Umweltbelastungspunkte nicht reduzieren. Die Hühnerzucht ist stark spezialisiert. Legehühner wandern heute kaum noch in die Suppe. Aber auch vom Masthuhn werden heute oftmals nicht mehr alle Teile gegessen. Dies wird in der Ökobilanz über den etwa 2,5-fachen Wert der Pouletbrust gegenüber dem ganzen Huhn eingerechnet. Beim Verzehr von Mast- oder Legehühnern sind die Umweltbelastungen pro Kilogramm deutlich geringer. Werden anstatt Poulet Fleischersatzprodukte (z. B. Quorn™) oder Tofu zubereitet, so könnte die Umweltbelastung bis auf einen Zehntel gesenkt werden, ohne dass der Energiewert und der Eiweissgehalt stark reduziert werden.



Äpfel: Der Anteil der Äpfel an der Umweltbelastung der gesamten Mahlzeit liegt bei rund 8%. Neben den verwendeten Äpfeln wurden auch die Werte des Apfelweins dieser Kategorie zugeordnet. Die Umweltbelastung von Früchten und Gemüse entsteht fast ausschliesslich durch den landwirtschaftlichen Anbau. Die Distribution, die Verpackung und der Transport spielen eine untergeordnete Rolle. Für die Zubereitung des Gerichts werden Äpfel aus der Schweiz verwendet.



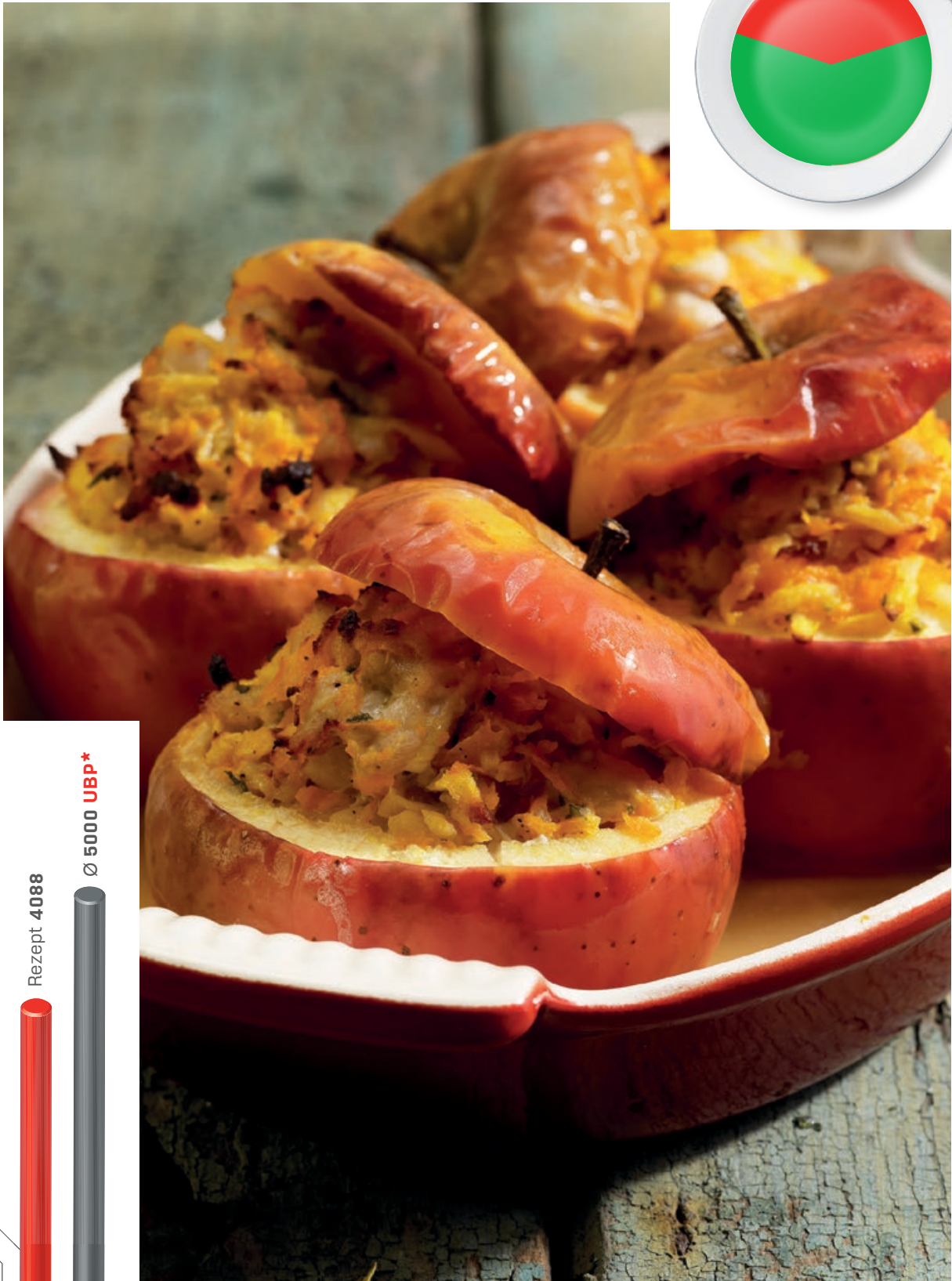
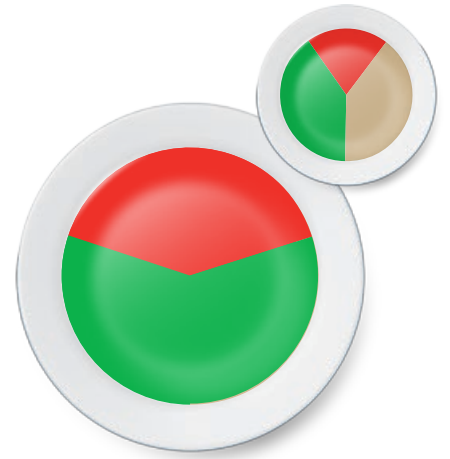
Säulendiagramm: Das Menü weist mit rund 17000 Umweltbelastungspunkten (UBP) einen vergleichsweise hohen Wert auf. Aus Umweltsicht spielen die Pouletbrüstchen mit knapp drei Viertel der gesamten Belastung eine entscheidende Rolle. Mit jeweils rund 8% haben die Äpfel und die übrigen Zutaten einen geringeren Einfluss auf die Umweltbelastung dieses Rezeptes.

SIMON EGGENBERGER, NIELS JUNGBLUTH / ESU-SERVICES

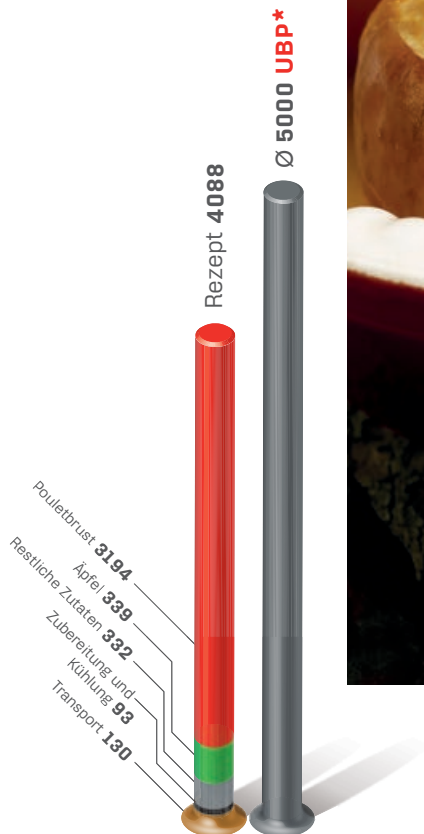
▷ Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)

Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

■ = Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ■ = Früchte & Gemüse



Swissmilk / Infografik: Truc, Bern



◁ 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.