

# WIRZPÄCKLI MIT COUSCOUS

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. / Pro Person: 23 g Fett, 22 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 2131 kJ (509 kcal)

**2 Wirz (je ca. 800g)**, Blätter abgelöst / **Salzwasser**, siedend / Die Wirzblätter portionenweise im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, Blatttrippen flach schneiden. 16 grosse Wirzblätter auf einem Tuch auslegen, Rest grob hacken, in der vorbereiteten Form verteilen.

**500 g Couscous** / **2 EL Sambal Oelek** / **4 dl Gemüsebouillon**, siedend / **4 dl Saucen-Halbrahm** / **100 g geriebener Gruyère** / **2 Bio-Orangen**, nur abgeriebene

Schale / Couscous und Sambal Oelek in eine Schüssel geben, Bouillon darübergiessen, mischen, zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel lockern. Rahm, Käse und Orangenschale daruntermischen. Wirzblätter mit dem Couscous füllen und Päckli formen.

**4 dl Gemüsebouillon** / **140 g geriebener Gruyère** / Bouillon darübergiessen, Käse darüberstreuen.

## Backen:

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Rezept: Betty Bossi

## ERNÄHRUNGSBILANZ



**Wirz:** Der Wirz – auch Wirsing, Welschkohl oder Savoierkohl genannt – gehört botanisch zur Familie der Kreuzblütler. Er ist mit dem Rot- und Weisskohl eng verwandt, unterscheidet sich optisch jedoch mit seinem locker sitzenden Blattgefüge aus grün gekrausten Blättern von ihnen. Der Wirz ist in der Schweiz das ganze Jahr hindurch aus Schweizer Anbau erhältlich, wobei es eine Früh-, Herbst- und Spätwirzsorte gibt. Verglichen mit dem Weisskohl liefert der Wirz doppelt so viel Eiweiss, Folsäure und Eisen. Er ist jedoch weniger lang haltbar.



**Couscous:** Couscous ist ein Grundnahrungsmittel aus der nordafrikanischen Küche und wird traditionell meist aus Hartweizen, manchmal auch aus Hirse oder Gerste hergestellt. Bei der Herstellung wird das Getreide zu Griess verarbeitet, vorgegart, zu Kügelchen verarbeitet und anschliessend getrocknet. Dies erklärt die simple Zubereitung in der Küche, wo Couscous lediglich mit heissem Wasser übergossen und zugedeckt ziehen gelassen wird. Couscous ist eine wertvolle Quelle von pflanzlichem Eiweiss, Eisen und Nahrungsfasern.



**Tellermodell:** Das Gericht liefert pro Portion 509 kcal. Die Verteilung von Stärke-, Eiweiss- und Gemüsekomponente ist optimal und entspricht dem Tellermodell. Die Kombination des Eiweisses aus dem Couscous und dem Käse erzielt eine hohe biologische Wertigkeit. Das heisst, dass der Körper die vegetarische Eiweisskombination – verglichen mit Eiweiss aus Fleisch oder Fisch – vergleichbar effizient oder gar effizienter in körpereigenes Eiweiss umwandeln kann.

MARION WÄFLER / SGE

## ÖKOBILANZ



**Gruyère & Rahm:** Obwohl die beiden Milchprodukte lediglich 21% am Gesamtgewicht ausmachen, ist der Beitrag von 40% an der Gesamtumweltauswirkung erheblich. Dies ist auf die Produktion von tierischen Produkten zurückzuführen, deren Futterketten oftmals mit grossen Umweltbelastungen verbunden sind. Beim Käse kommt hinzu, dass für die Produktion einer bestimmten Menge ein Vielfaches an Milch benötigt wird.



**Couscous:** Couscous wird aus geriebenem Hartweizengriess hergestellt, dessen ökologische Belastung hauptsächlich auf der landwirtschaftlichen Kultivierung von Weizen beruht. Zudem wird für die Verarbeitung von **einen** Kilogramm Hartweizengriess 1,4 Kilogramm Weizen benötigt. Besonders der Einsatz von Düngemittel und Pestiziden verursacht schädliche Emissionen in Böden und Grundwasser.



**Wirz:** Trotz einem 54-prozentigen Anteil am Gesamtgewicht des Menus, trägt der Wirz lediglich zu 9% an den Umweltbelastungen des Menus bei. Zwar werden auch hierfür Düngemittel eingesetzt, jedoch pro Kilo viel weniger als bei der Verarbeitung von Getreide aufgrund des höheren Flächenertrages von Kohlgemüsen.



**Säulendiagramm:** Das Rezept verursacht nur rund einen Fünftel der Umweltbelastungen einer durchschnittlichen Mahlzeit. Dies zeigt einmal mehr, dass sich eine vegetarische Variante aus ökologischer Sicht fast immer lohnt. Am höchsten fällt der Beitrag bei den beiden Milchprodukten und etwas weniger beim Couscous aus. Die anderen Zutaten fallen nicht mit einem relevanten Anteil ins Gewicht.

ALEX KÖNIG / ESU-SERVICES