

Genuss trifft auf Nachhaltigkeit: Weihnachtsessen mit Zutaten aus der Dose

MIT REZEPT: BEEF WELLINGTON MIT CHAMPIGNONS UND GRÜNEN BOHNEN

Food-Blogger Marcel Fulsche weiß, was gut schmeckt und leicht zuzubereiten ist. Für die Initiative weissblech-kommt-weiter.de hat er ein unkompliziertes Festtagsgericht mit Lebensmitteln aus der Dose gezaubert.

Das gemeinsame Festessen gehört für die meisten Menschen ebenso zu Weihnachten wie Christbaum und Geschenke. Deswegen stehen kurz vor Heiligabend viele Familien vor der Frage: Was wollen wir an den Feiertagen essen? Die Klassiker wie Gänsebraten und Karpfen benötigen oft stundenlange Vorbereitung und müssen ebenso lange in den Ofen. Das kann das sowieso erhöhte Stresslevel rund um die Festtage deutlich überstrapazieren. Deswegen hat die Initiative weissblech-kommtweiter.de den Food-Blogger Marcel Fulsche gebeten, ein ebenso simples wie schmackhaftes Rezept mit Lebensmitteln aus der Dose zu entwickeln.

„Lebensmittel aus der Dose sind beim Kochen einfach megapraktisch. Denn sie sparen Zeit beim Vorbereiten des Essens“, sagt der Betreiber des Blogs ‚Kochen mit Liebe‘. „Außerdem sorgt die Dose dafür, dass der Geschmack und die Frische der Produkte erhalten bleiben – und auch die Vitamine und Mineralstoffe gehen nicht so schnell verloren. Studien zeigen, dass Lebensmittel aus der Dose genauso nährstoffreich sein können wie frische Alternativen“, so Fulsche. Oder sogar nährstoffreicher. Das zeigt eine [vergleichende Analyse](#), die das Lebensmittelinstitut Tentamus chelab im Sommer 2024 im Auftrag von weissblech-kommt-weiter.de durchgeführt hat. Dabei kam unter anderem heraus, dass grüne Bohnen aus der Dose rund doppelt so viel Vitamin A und beta-Carotin enthalten wie frische und im Schnitt etwas mehr Folsäure.

Lebensmittel aus der Dose: praktisch, nachhaltig und lecker

Außerdem lassen sich Lebensmittel in der Dose energiesparend lagern und schnell zubereiten. Doch nicht nur das: „Dosen sind nahezu 100 Prozent recycelbar“, weiß Marcel Fulsche. Und sie lassen sich sogar wieder und wieder recyceln. Bei korrekter Entsorgung über den gelben Sack oder die gelbe Tonne können Dosen, Kronkorken und Co. wegen ihrer magnetischen Eigenschaften leicht vom restlichen Verpackungsabfall getrennt und dem Materialkreislauf zugeführt werden. Mehr Infos dazu gibt auf der Website der Initiative weissblech-kommt.weiter.de.

Für das Weihnachtsessen empfiehlt Marcel Fulsche Beef Wellington: „Ein echter Klassiker, der ordentlich Eindruck macht, aber gar nicht so kompliziert ist, wie er klingt.“ Dabei spielt saftiges Rinderfilet die Hauptrolle, umhüllt von Champignons und knusprigem Blätterteig. Der Clou: Das Gericht lässt sich ganz einfach mit Champignons und grünen Bohnen aus der Dose zubereiten.

Rezept: Beef Wellington mit Champignons und grünen Bohnen

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 800 g Rinderfilet
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Dosen Champignons (je 400 g, abgetropft)
- 1 Dose grüne Bohnen (400 g, abgetropft)
- 2 TL Senf
- 4 Scheiben Schinken (z. B. Parmaschinken)
- 1 Rolle Blätterteig (gekühlt)
- 1 Eigelb
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. **Vorbereitung:** Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten, bis es eine schöne Kruste hat. Danach aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. **Bohnen vorbereiten:** Die Bohnen aus der Dose abtropfen lassen. Jeweils ein paar Bohnen mit einer Scheibe Schinken umwickeln. So bekommen sie extra Geschmack und bleiben zusammen.
3. **Champignonmasse:** Die Zwiebel fein hacken und in der gleichen Pfanne glasig dünsten. Die abgetropften Champignons aus der Dose dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann alles fein hacken oder mit einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.
4. **Schichten:** Blätterteig ausrollen. Die Champignonpaste gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Das Rinderfilet darauf platzieren und vorsichtig einwickeln. Die Enden gut verschließen.
5. **Backen:** Das Wellington auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb verquirlen und den Teig damit bestreichen, damit er schön goldbraun wird. Danach die Schinken-Bohnen-Pakete dazulegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
6. **Servieren:** Das Beef Wellington kurz ruhen lassen, anschließend in Scheiben schneiden und mit Beilage deiner Wahl servieren – wie zum Beispiel Kartoffelpüree.

Das Rezept mit ausführlicher Beschreibung sowie weitere Informationen zur Recyclingfähigkeit von Weißblech – dem Material, aus dem die Lebensmitteldosen bestehen – finden Sie auch auf der Seite von weissblech-kommt-weiter.de oder auf dem [Instagram Kanal](#) der Initiative.

*

Bildmaterial:

Die Verwendung ist frei bei Nennung der Bildquelle: weissblech-kommt-weiter.de



Bilddownload auf den Presseseiten von weissblech-kommt-weiter.de

Pressekontakt

Marco Cabras
Weissblech-kommt-weiter.de
Tel.: 0211 863 949 22
E-Mail: info@weissblech-kommt-weiter.de

Über weissblech-kommt-weiter.de

Die Plattform weissblech-kommt-weiter.de ist eine Initiative des einzigen deutschen Weißblechherstellers thyssenkrupp Rasselstein GmbH. Deren Ziel ist es, die Verbraucher mit modernen attraktiven Inhalten und Fakten über die positiven Recyclingeigenschaften von Lebensmittelverpackungen aus Weißblech aufzuklären und damit positive Impulse in der breiten öffentlichen Debatte um die Nachhaltigkeit von Verpackungen zu setzen. Denn die Recyclingquote von Weißblech liegt in Deutschland stabil um die 90 Prozent, das Material kann ohne Qualitätsverlust immer und immer wiederverwertet werden und verbleibt in einem geschlossenen Materialkreislauf. Darüber informiert und unterhält die Initiative über Website und Social-Media-Kanäle mit Umfragen und Zahlen, Einblicken in Herstellungs- und Recyclingprozesse und vielen Verbrauchertemen. Mehr dazu: www.weissblech-kommt-weiter.de