

Helles Köpfchen mit vollem Geschmack: *Blumenkohl*

Blumenkohl

mit Semmelbrösel-Butter

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl (ca. 1 kg), 100 g Butter,
80 g Weißbrotbrösel, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl aus den Blättern lösen, putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Diese in kochendem Salzwasser ca.



15 Minuten garen. Während der Kohl gart, die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Weißbrotbrösel darin goldgelb rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Röschen gar sind, mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und [1] auf einer vorgewärmten Platte anrichten, [2] die Brösel über die Blumenkohlröschen geben und servieren.



Das Gemüse zählt von allen Kohlsorten zu den mildesten.

Blumenkohl schmeckt sanft, ist universell einsetzbar und daher auch bei Kindern beliebt.

Wie alle Kohlarten stammt der Blumenkohl von einer Wildform ab, deren ursprüngliche Heimat im Mittelmeerraum und im westlichen Europa liegt. Heute baut man ihn bevorzugt in Italien, Belgien und den Niederlanden an. Aber auch in Indien ist das Gemüse bekannt. Die Deutschen lieben ihn ganz in Weiß. In anderen Ländern hingegen ist es erwünscht, dass der Edelkohl Farbe bekennt. So gibt es ihn in Gelb, Grün und Violett: je intensiver die Farbe, desto ausgeprägter auch das Aroma. Blumenkohl bekommt man bei uns von Juni bis Ende Oktober frisch vom Feld.

Das steckt drin

Blumenkohl ist sehr kalorienarm, liefert aber jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Nennenswert ist sein Gehalt an Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen und Vitamin C sowie Provitamin A.

Außerdem enthält er eine Vielzahl sogenannter sekundärer Pflanzenstoffe, die wertvoll für unsere Gesundheit sind. Deshalb ist der weiße Kohl ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsregel: fünfmal am Tag Obst und Gemüse – auch für kulinarischen Genuss. Wegen seiner zarten Struktur ist Blumenkohl leicht verdaulich und eignet sich hervorragend auch als Kranken- und Schonkost. Sogar Babys ab 9 Monate vertragen ihn gut. Und auch für Diabetiker bietet sich Blumenkohl wegen seines niedrigen Kohlenhydratgehaltes sehr gut an.

Text: Sabine von Kienlin • Fotos: Yvonne Vahlrand (6)



abkühlen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Mit Ei, Salz, Pfeffer, Petersilie und Hackfleisch verkneten. Den Blumenkohl abtropfen lassen. Die Hälfte der Hackmasse von der Unterseite her zwischen die Blumenkohlröschen drücken. Restliches Hackfleisch auf ein großes Stück gefettete Alufolie geben, Blumenkohl mit der Unterseite daraufsetzen und [1] die Folie locker darüber verschließen. Auf ein Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) auf der zweiten Schiene von unten ca. 60 Minuten garen. Inzwischen für die Soße Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Kerbelblättchen abzupfen und fein hacken. Eigelbe, Zitronensaft, Senf, Salz und Joghurt in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Die Butter kurz aufkochen. In einem dünnen Strahl unter die Joghurtmischung mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kerbel unterrühren und [2] die Soße zum Blumenkohl servieren.

Weißer Kohl

mit Hackfleischfüllung

Zutaten für 4 Personen

1 kg Blumenkohl, Salz, Pfeffer, 150 g Zwiebeln,
1 Ei (Größe M), 3 EL gehackte Petersilie,
500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Bund Kerbel,
Alufolie, 3 Eigelb (Größe M), 1 EL Zitronensaft,
4 TL Senf, 75 g Sahnejoghurt, 200 g Butter

Zubereitung

Blumenkohl aus den Blättern lösen, putzen, dabei den Strunk so weit wie möglich heraus-schneiden. Blumenkohl in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Herausheben und in kaltem Wasser

Gut zu wissen

Damit die wertvollen Nährstoffe erhalten bleiben, sollten Sie den Blumenkohl möglichst schonend zubereiten. Zu langes Wässern und Kochen „tötet“ die Inhaltsstoffe. Die Vorbereitung von frischem Blumenkohl ist leicht: Entfernen Sie zuerst die äußeren Blätter, kappen Sie dann Blattansatz und Strunkende. Spülen Sie den Kopf unter fließendem Wasser kurz ab. Wer den Blumenkohl in Röschen zerteilen möchte, schneidet sie mit einem kleinen Messer rundum vom Strunk ab. Die Röschen in ein wenig siedendem Salzwasser oder auf einem Gitter über Dampf nur kurz garen, auf jeden Fall sollten sie noch bissfest sein. Garen Sie hingegen den Kopf im Ganzen, sollten Sie den mittleren Strunk kreuzweise einschneiden, damit er schneller weich wird. Tipp: Wenn Sie einen Schuss Milch oder Zitronensaft ins Kochwasser geben, bleibt der Kohl schön weiß. ♦

Blumenkohlcremesuppe

Zutaten für 4 Personen

1 kg Blumenkohl, 4 kleine Kartoffeln, Salz, Pfeffer,
3 EL klare Brühe, 100 ml Sahne, Muskatnuss,
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl aus den Blättern lösen, putzen, waschen und in einzelne Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Alles in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salz und Brühe dazugeben und in 20 Minuten weich garen. Etwa 1/4 des Blumenkohls herausnehmen und beiseitestellen. Den Rest pürieren und Sahne unterrühren. Blumenkohl wieder dazugeben und alles nochmals aufkochen. Erneut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Petersilie unterrühren und servieren.

