



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zeit für Blumenkohl: Der Veggie-Klassiker mal anders!

Der moderne, heimatverbundene Stern am Küchenhimmel feiert den Auftakt der Freilandsaison als „Blumenkohl-Steak“!

Berlin, 19. Juni 2018. Wertschätzung war für Blumenkohl lange Zeit ein Fremdwort: Galt er doch tendenziell als altmodisch und etwas provinziell. Völlig zu Unrecht! Denn nur weil er – in heller Sauce weich gekocht – auf den Speiseplänen unserer Großmütter einen festen Platz hatte, bedeutet das noch lange nicht, dass er nicht mehr zum heutigen Zeitgeist passt. Blumenkohl schneidet nicht nur im Vitamin-Check gut ab. Er ist unglaublich trendy, was seine Low-Carb-Qualitäten angeht, dazu kalorienarm sowie raffiniert und vielseitigst zubereitbar. Für alle, denen das noch nicht genügt, gibt es zahllose hippe Züchtungen: Von Violett über Orange bis hin zu den kleinen grünen Spiral-Türmchen, dem Romanesco. Ein buntes Potpourri an Gründen also für eine Neuinterpretation des Gemüse-Klassikers.

Für Entdecker neuer Geschmacksdimensionen

Schon mal von Blumenkohl-Pizza gehört? Auch wenn der Name eher auf Blumenkohl als Belag schließen lässt, steckt hinter dem blumigen Namen etwas ganz anderes. Denn der Kohl liegt nicht auf der Pizza – er ist die Basis. In New York gilt Blumenkohl nicht zuletzt deshalb als das neue In-Gemüse der Foodie-Szene – gerade wegen seiner „langweiligen“ Eigenschaften als genialer Allrounder. Dank seiner enormen Wandlungsfähigkeit lässt er sich nämlich gebraten als Fleischersatz nutzen, zu einer veganen Bolognese verarbeiten oder wird, im Mixer zu einer teigigen Masse zerkleinert, zum perfekten Mehlersatz in sonst glutenhaltigen Lebensmitteln wie Brot oder Pizzateig. Dazu kommen sein überraschend vielseitiges Potenzial und viele Impulse aus fremden Küchen - beispielsweise der arabischen oder asiatischen. Hier wird Blumenkohl schon seit geraumer Zeit glänzend in Szene gesetzt – in Thai-Currys, Pakoras, als Tandoori-Gemüse oder gebraten zu einer würzigen Joghurtsauce.

Hier ist der Genuss Kopfsache: Die Top10 der Kohlparade!

Sein eher altmodisches Image hat der Blumenkohl definitiv mit Erfolg abgeschüttelt. Denn jeder deutsche Privathaushalt kaufte im vergangenen Jahr im Schnitt 1 Kilogramm* Blumenkohl. Damit setzte sich der schöne weiße Vertreter der Kohldynastie an die Spitze der Kohlparade 2017*

1. Blumenkohl
2. Brokkoli
3. Weißkohl
4. Kohlrabi

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVEO / Blumenkohl-Steaks



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

5. Rosenkohl
6. Spitzkohl
7. Chinakohl
8. Wirsing
9. Rotkohl
10. Grünkohl

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) auf Basis GfK Haushaltspanels

Wissenshunger!

Karfiol, Käsekohl oder Blütenkohl – Blumenkohl trägt viele Namen und überzeugt in erster Linie mit seinem fein-milden Aroma und seiner Bekömmlichkeit. Das Gemüse ist optimal für eine schonende, gesunde Ernährung und deshalb ideal gerade auch für Kinder geeignet.

Power

Blumenkohl ist ein Star in der Foodie-Szene. Denn er hat es in sich. Die geschmackvollen Röschen sind reich an Mineral- und Ballaststoffen sowie Vitaminen, besonders Vitamin C und Folsäure. Dabei gilt: Je erntefrischer, desto mehr der gesunden Inhaltsstoffe sind im Blumenkohl enthalten. Mit einem hohen Wasseranteil und gerade einmal 23 Kalorien pro 100 Gramm ist Blumenkohl außerdem die ideale Nahrung für alle, die das Thema „Genuss“ gern leicht nehmen.

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die Nährwerttabelle)

Vorbereitung

Blumenkohl erst zerlegen, dann waschen! Zwischen den Röschen kann sich nämlich Sand und Erde befinden. Zunächst das Blattwerk und braune Stellen entfernen. Dann den Kopf vierteln und jeweils den Strunk in der Mitte mit einem Messer herausschneiden. Die Röschen fallen so quasi von allein auseinander. Sollte das ein oder andere Röschen noch zu groß sein, einfach mit den Händen noch einmal auseinanderbrechen. Anschließend die Röschen in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser sorgfältig säubern. Wer den Kopf als ganzes Kochen möchte, legt ihn idealerweise für ca. 10 Minuten kopfüber in eine Schüssel kaltes Wasser. So kommen auch unerwünschte Besucher wie kleine Insekten oder Schnecken an die Wasseroberfläche geschwommen.

Tipp: Die inneren, feinen grünen Blättchen können als Zutat in herzhaften Suppen oder gesunden Smoothies verwendet werden.

Einkauf & Lagerung

Beim Einkauf darauf achten, dass die Köpfe fest und geschlossen sind. Auch bei den Blättern lohnt sich ein genaues Hinschauen. Sie sollten knackig-grün sein und eng am Kopf anliegen. Zudem sollte der Strunk schön saftig sein und der Kopf keine Flecken aufweisen.



© BVE0 / Frischer Blumenkohl



© BVE0 / Frischer Blumenkohl



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Frisch schmeckt Blumenkohl am besten. An einem kühlen Ort oder im Kühlschrank lässt er sich aber für ein oder zwei Tage lagern, wenn die Blätter nicht entfernt werden. Wer ihn länger lagern will, sollte die einzelnen Röschen blanchieren und in Tiefkühlbeuteln einfrieren.

Trifft jeden Geschmack

Blumenkohl schmeckt roh, gebraten, überbacken, gedünstet, gekocht, blanchiert, frittiert oder püriert. Als perfekter Allrounder macht er nicht nur eine super Figur als Beilage oder im Salat sondern auch in Suppen, Currys oder als Solist auf dem Teller. Außerdem ist er ein perfekter Mehlersatz in der Pizza oder - als knusprig-saftiges [Blumenkohl-Steak](#) - ein fantastischer Fleischersatz.

Tipp: Wer beim Kochen den typischen Kohlgeruch vermeiden will, gibt einfach ein Lorbeerblatt oder einen Schuss Weinessig ins Kochwasser. Ein Schuss Milch oder Zitrone im Kochwasser helfen dem Kohl seine Farbe zu behalten!

Blumenkohl dünsten

Dünsten ist besonders schonend. Denn dabei verliert der Kohl die wenigsten Nährstoffe. Dazu die Röschen ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten. Dann den Topf mit Wasser auffüllen, sodass der Kohl zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt ist, Deckel drauf und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl backen/rösten

Die Röschen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Dann auf einem gefetteten Backblech oder in der Auflaufform bei 200°C für ca. 20 Minuten im Backofen rösten bis der Blumenkohl goldbraun ist.

Blumenkohl braten

Röschen in Butter oder heißem Rapsöl in der Pfanne anbraten. Gelegentlich umrühren. Nach 8-10 Minuten herausnehmen und fertig!

Blumenkohl blanchieren

Beim Blanchieren bleibt Blumenkohl besonders knackig. Für 500 g Blumenkohl ca. 4 Liter Wasser zum Kochen bringen. Dann die Röschen (abgedeckt!) ca. 3 Minuten darin kochen lassen, anschließend direkt in Eiswasser geben und abkühlen lassen.

Blumenkohl kochen

Achtung: Der Blütenkohl ist hitzeempfindlich! Damit das Aroma und möglichst viele der Vitalstoffe erhalten bleiben, den Blumenkohl nicht zu lange kochen. Röschen werden am besten rund 4-5 Minuten in kochendem Salzwasser gegart. Ein ganzer Kopf braucht etwa 15-20 Minuten.



© BVE0 / Frischer Blumenkohl



© BVE0 / Frischer Blumenkohl



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Blumenkohl-Pizzateig

Für eine Low-Carb-Pizza aus Blumenkohlteig einfach vorgegarten, fein geriebenen Kohl mit Käse, Knoblauch, Ei und Salz vermischen und mit Pizza-Kräutern wie Oregano oder Thymian würzen. Als Belag eignet sich anderes saisonales Gemüse wie Tomaten, Champignons, Zwiebeln und Paprika.

Hauen Sie nur das Beste in die Pfanne! Blumenkohl-Steaks mit Kräuter-Dip

2 Portionen, einfach, ca. 50 Minuten inkl. Backzeit

Zutaten

1 großer Blumenkohl
4 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Für den Dip

200 g Sahnejoghurt
1 Handvoll frische Petersilie
1 Handvoll frischer Dill
1 Handvoll frische Minze
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Außerdem

2 EL g Semmelbrösel
2 EL g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und das Ende vom Strunk abschneiden, sodass der Blumenkohl ohne zu wackeln stehen bleibt. Zwei gegenüberliegende Seiten so abschneiden, dass sie glatt sind. Die abgeschnittenen Reste beiseite legen, sie werden später noch gebraucht. Den übrigen Blumenkohl in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Für die Marinade das Olivenöl mit dem Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Blumenkohlscheiben jeweils von beiden Seiten damit einpinseln. Für insgesamt 35 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden.
3. Die Blumenkohlreste sehr fein hacken und ohne Öl bei mittlerer Hitze



© BVE0 / Blumenkohl-Steaks Zutaten



© BVE0 / Blumenkohl-Steaks Brösel



© BVE0 / Blumenkohl-Steaks



© BVE0 / Blumenkohl-Steaks



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

anrösten. Sobald sie etwas gebräunt sind, Semmelbrösel und Parmesan dazugeben. Weiter anrösten, bis die Mischung eine goldbraune Farbe angenommen hat. Dabei immer wieder umrühren und aufpassen, dass nichts anbrennt.

4. Für den Dip die Kräuter fein hacken und die Knoblauchzehe pressen. Mit dem Sahnejoghurt verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Blumenkohl-Steaks mit dem Dip und den Blumenkohl-Bröseln servieren.



© BVEO / Blumenkohl-Steaks

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de