

???Blumenkohl

Blumenkohl gehört zu den Top-Fünf beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland. Das liegt mit Sicherheit daran, dass sein milder, leicht nussiger Geschmack nicht polarisiert. Frisch geernteter Blumenkohl ist in Deutschland von Ende Mai bis Anfang November auf dem Markt.



Frisch geernteter Blumenkohl mit grünen Blättern

Blumenkohl gehört zu den Top-Fünf beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland. Das liegt mit Sicherheit daran, dass sein milder, leicht nussiger Geschmack nicht polarisiert. Frisch geernteter Blumenkohl ist in Deutschland von Ende Mai bis Anfang November auf dem Markt.



Der Kohl mit vielen Namen - Blumenkohl

Der Blumenkohl hat eine Vielzahl an unterschiedlichen Namen. Er wird in Österreich Karfiol genannt, heißt im Deutschsprachigen Raum auch Blütenkohl, Käsekohl oder Traubenkohl. Ursprünglich stammt der Blumenkohl aus dem Nord-östlichen Mittelmeerraum, dem heutigen Anatolien. Von dort verbreitete er sich im 16. Jahrhundert über Italien nach Zentraleuropa. Streng genommen ist der Blumenkohl kein typisches Kohlgewächs, bei seinen Röschen handelt es sich wie bei seinem nahen Verwandten, dem Broccoli, um Blütensprossen. Seine helle Farbe hat der Blumenkohl durch Züchtung erhalten, die ursprüngliche Farbe der Wildform ist grün.



Blumenkohl schmeckt frisch am besten

Frischen Blumenkohl erkennt man daran, dass er keine dunklen Flecken aufweist und die Blätter nicht welk sind. Wird der Blumenkohl ohne Blätter angeboten, ist vom Kauf abzuraten. Wenn es nicht zu vermeiden ist, kann der Blumenkohl ein bis zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden. Dann aber die Blätter vorher entfernen.



Blumenkohl bringt gesunde Vielfalt in die Küche

Der Blumenkohl ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und überdies gut bekömmlich. Die Zubereitungsarten sind vielfältig. Man kann Blumenkohl kochen, dünsten, backen, braten und sogar grillen. Beim Kochen des Blumenkohls sollte dem Wasser etwas Zitronensaft zugegeben werden, damit er sich nicht verfärbt. Aufgrund der vielen Möglichkeiten der Zubereitung gibt es auch viele Rezepte mit Blumenkohl. Ob überbacken, gegrillt oder als Suppe, wir haben für Sie eine Auswahl unserer Lieblingsrezepte zusammengestellt.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de