



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009430002_0001

Lecker und gesund: Blumenkohl-Broccoli-Auflauf. Foto: Nestlé/News-Reporter.NET

Kulinarische Reise ins Gemüsebeet

Sie zählen zu den beliebtesten unter den Gemüsesorten und kommen in vielen deutschen Küchen regelmäßig auf den Tisch – zu Recht. Denn Blumenkohl und Broccoli sind nicht nur schmackhaft, sondern auch überaus gesund. Ob gekocht, gedünstet, gebacken oder gedämpft: Die knackigen Leckerbissen aus dem Gemüsebeet sind immer ein kulinarisches Highlight und machen zu allen Gelegenheiten eine gute Figur – als Beilage oder kerngesundes Hauptgericht.

Anders als beim Rot- und Grünkohl oder dem zarten Rosenkohl hat Blumenkohl hierzulande bereits in den frühen Sommermonaten Hochsaison und kann bis zum späten Herbst frisch vom Feld geerntet werden. In Salzwasser gegart oder schonend gedünstet wird Blumenkohl in Deutschland klassisch mit zerlassener Butter, Sauce Hollandaise oder einer cremigen Béchamelsauce serviert. Dabei sollten die Röschen auf jeden Fall noch ein wenig bissfest bleiben. Leicht bekömmlich und kalorienarm, ist er dank wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Mineral- und Ballaststoffen auch äußerst gesund.

Der auch als Spargel- oder Sprossenkohl bekannte Broccoli gehört zu den Kreuzblütengewächsen und ist eng mit dem Blumenkohl verwandt. Ähnlich wie bei seinem weißen Verwandten bilden die Blütenknospen sogenannte Röschen, die als Gemüse verzehrt werden. Kopf und Knospen weisen dabei eine kräftig grüne bis blaugrüne Farbe auf. In Deutschland hat die Gaumenfreude aus dem Gemüsebeet von Juni bis Oktober Hauptsaison. Auch frischer Broccoli ist dank seines geringen Kaloriengehalts und zahlreicher wertvoller Inhaltsstoffe ein rundum gesunder Genuss. Bei der Zubereitung ist auch hier ein schonendes Garverfahren oberstes Gebot. Zum Würzen der grünen Vitaminprotze eignen sich neben Salz vor allem frisch geriebene Muskatnuss oder Knoblauch – Butter oder Weißwein unterstützen den zarten Eigengeschmack.

Blumenkohl und Broccoli sind jedoch nicht nur gesund, sondern punkten auch durch vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten. So lässt sich aus klassischem Blumenkohl zum Beispiel ganz einfach eine raffinierte Beilage zaubern: In einer Eiermasse in heißem Fett gebacken wird er zum ganz besonderen Leckerbissen. Eine cremig-feine Sauce Hollandaise rundet das Gericht ab. Auch kombiniert sind Blumenkohl und Broccoli ein echter Genuss – zum Beispiel in einem fein-aromatischen Auflauf. Süßkartoffeln, Mandelstifte und eine edle Currynote verleihen diesem Ofenschmaus einen Hauch Exotik. Und wer es besonders raffiniert mag, kommt mit einer Broccoli-Blumenkohl-Tarte garantiert auf seine Kosten. Mit edlem Räucherlachs und feiner Crème fraîche verspricht dieses Gericht Gemüsegenuss der ganz besonderen Art. Viele weitere Anregungen, Tipps und Tricks sowie leckere Rezeptideen gibt's unter www.maggi.de im Internet. (News-Reporter.NET/SV)