

## Brokkoli zubereiten und das Maximum an Vitaminen herausholen – so geht's



Kaum Kalorien und dafür umso mehr gesunde Inhaltsstoffe: Brokkoli gehört eindeutig zu meinen Lieblingsgemüsesorten. Er ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch ein großer Nährstofflieferant. Mit dem Wissen im Hinterkopf, dass die leuchtend grüne Gemüsepflanze voll bepackt ist mit Vitaminen und Mineralstoffen, schmecken die Röschen gleich noch besser. Brokkoli zubereiten mit meinen Tipps und Tricks – kein Problem!

Denjenigen, die Brokkoli bisher eher langweilig fanden, sei gesagt: Es gibt unendlich viele Variationsmöglichkeiten mit dem leckeren Kohlgemüse. Du kannst Brokkoli **blanchieren, braten, überbacken, dünsten, kochen, frittieren, pürieren und sogar roh essen** – die Auswahl ist riesig.

Ob als Fleischbeilage, im Gratin oder Salat – Brokkoli ist ein echtes Allroundtalent. Willst du Brokkoli zubereiten, habe ich hier nicht nur **Wissenswertes** oder wie du ihn möglichst schonend zubereitest, sondern auch **die leckersten Rezepte** mit dem beliebten Kohlgemüse zusammengetragen.

### Wissenswertes über Brokkoli

#### Brokkoli – was ist das überhaupt?

Brokkoli ist eine Gemüsepflanze, die eng mit dem Blumenkohl verwandt ist. Das Kohlgemüse gehört zur **Familie der Kreuzblütengewächse**. Der Name ist der

baumverwandten Struktur geschuldet – so lässt sich das Wort „Brokkoli“ von dem lateinischen Wort „brachium“ ableiten, das für „Arm“ oder „Zweig“ steht. Brokkoli kommt **ursprünglich aus Kleinasien**. Vor 200 Jahren wurde er erstmals in Deutschland kultiviert.

Brokkoli besteht aus Knospen, Blütenstielen und Blättern. Im Gegensatz zum Blumenkohl wächst Brokkoli nicht als Einheit, sondern ist aus vielen kleinen Köpfen und Blütenknospen zusammengesetzt. Er hat zudem deutlich mehr Seitentriebe und Stiele als Blumenkohl. Geschmacklich hat Brokkoli einen **würzigen, leichten Kohlgeschmack**.

#### Anbauggebiete von Brokkoli

Brokkoli kann das ganze Jahr über im Handel gekauft werden. Der **Sommer ist die Haupterntezeit** für das Kohlgemüse. Die Freilandernte startet im Juni und geht bis in den November hinein. Ein großes Erntegebiet befindet sich in der Mitte Deutschlands. 40 Prozent der Ernte stammen aus **NRW und Rheinland-Pfalz**. Den Rest des Jahres wird Brokkoli insbesondere aus den **westlichen Mittelmeerländern** wie Italien oder Spanien importiert.

#### Was macht Brokkoli so gesund?

Brokkoli zubereiten ist nicht nur ein besonders leckeres Unterfangen, sondern auch ein sehr nährstoffreiches. Er enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Folsäure und Ballaststoffe. Brokkoli ist **eines der Vitamin C-reichsten Lebensmittel** und gilt damit als Immun-Booster. In 100 Gramm rohem Brokkoli befinden sich etwa 115 Milligramm Vitamin C. Aber auch andere wertvolle Vitamine wie **Vitamin E, B6, B2 und B1** kann das Kohlgemüse aufweisen.

#### Nährwerte von Brokkoli

Brokkoli beinhaltet sehr wenige Kalorien – ein idealer Begleiter für Low-Carb-Anhänger also. In **100 Gramm** gekochtem Brokkoli sind lediglich **2,5 Gramm Kohlenhydrate** und **28 Kilokalorien** enthalten. Lecker leichte Low-Carb-Gerichte wie Salate und Suppen lassen sich schnell und köstlich mit Brokkoli zaubern.

# Brokkoli zubereiten und das Maximum an Vitaminen herausholen – so geht's

## Was sind Brokkolisamen und Brokkolisprossen?

Brokkolisamen lassen sich bei regelmäßiger Bewässerung einfach selbst zu Brokkolisprossen hochziehen. Die Samen gibt es im Handel, wie beispielsweise im Reformhaus oder Internet zu kaufen.

Brokkolisprossen enthalten wertvolle **Antioxidantien, die die Immunabwehr stärken**. In den Sprossen der Brokkolipflanze, die innerhalb weniger Tage aus bewässerten Brokkolisamen wachsen, ist eine deutlich höhere Konzentration an Sulforaphan als im ausgewachsenen Brokkoligemüse enthalten. Dabei handelt es sich um ein Senföl, das enzymisch aus Glucoraphanin hergestellt wird, einem Inhaltsstoff von Brokkoli und ein natürlicher Booster für das Immunsystem.

## Was du beim Einkauf beachten solltest: Wie erkennt man gute Qualität?

Du erkennst frischen Brokkoli an einer **dunkelgrünen bis blaugrünen Färbung der Röschen**. Der Kohlkopf sollte eine kompakte Größe aufweisen, die **Blütenstände straff, ungeöffnet und nicht gelb sein**. In der Regel gilt: Je erntefrischer der Brokkoli, desto mehr gesunde Inhaltsstoffe sind enthalten.

## Brokkoli aufbewahren

Brokkoli wird schnell welk und verliert dann seine wertvollen Nährstoffe. Am besten lagerst du ihn in Frischhaltefolie eingewickelt kühl und dunkel im **Gemüsefach deines Kühlschranks** und verbrauchst ihn **innerhalb von 3 Tagen**. Zudem sollte er entfernt von Äpfeln und Tomaten aufbewahrt werden, da das in diesen Gemüse- und Obstsorten enthaltene Ethylen gas die Haltbarkeit von Kohl verkürzt.

## Brokkoli einfrieren

Brokkoli lässt sich hervorragend einfrieren. Dazu kannst du ihn zunächst wie unten beschrieben schneiden und **3 Minuten blanchieren**. Nachdem du die Röschen in einem Eisbad abgekühlt hast, solltest du sie gut abtropfen lassen und in einem Plastikbeutel verschließen. Im **Gefrierfach** ist das Kohlgemüse **bis zu 1 Jahr haltbar**.

## Brokkoli vorbereiten

## Welche Teile sind essbar?

Oft landet der Strunk des Brokkolis fälschlicherweise im Biomüll. Das ist schade, denn **du kannst sowohl die Röschen als auch den Strunk des Brokkolis verwerten**. Geschält kannst du den Strunk ebenso essen wie die grünen Röschen. Besonders gut machen sie sich als Einlage in Suppen.

## Brokkoli waschen und schneiden

**Schritt 1:** Brokkoli gut unter fließendem Wasser waschen.



Brokkoli waschen.

**Schritt 2:** Die großen Blätter und holzigen Stielenden abschneiden. Den Kopf mit den Röschen vom Strunk abschneiden und ihn in möglichst gleichmäßige Röschen aufteilen. Dabei solltest du darauf achten, dass die Röschen ungefähr die gleiche Größe haben, damit sie beim Kochen zeitgleich gar werden.



Den Kopf in kleine Röschen zerteilen.

# Brokkoli zubereiten und das Maximum an Vitaminen herausholen – so geht's

**Schritt 3:** Mit einem Messer oder einem Sparschäler die holzige Rinde vom Strunk abziehen.



Die holzige Rinde vom Strunk mit einem Messer oder Sparschäler abziehen.

**Schritt 4:** Den Strunk fein würfeln.



Den Strunk fein würfeln.

## Brokkoli zubereiten

### Roh essen

Wenn du Brokkoli roh essen möchtest, solltest du das Gemüse vorher gut waschen und in kleine Stücke schneiden. Besonders gut eignen sich die **Röschen für den Rohverzehr**, da sie bekömmlicher sind als der Strunk. Sie machen sich besonders gut in schmackhaften Salaten.

### Kochen

Damit Brokkoli seine leuchtend grüne Farbe und

wertvollen Inhaltsstoffe behält, solltest du ihn nicht zu lange kochen. Wasche und zerlege den Brokkoli. Gare zunächst den geschälten und in Würfel geschnittenen Strunk **1 Minute in kochendem Salzwasser** – er benötigt eine längere Garzeit. Gib die Brokkoliröschen hinzu und **koche sie maximal 4 Minuten**.

### Blanchieren

Brokkoli zubereiten und dabei die knallige grüne Farbe behalten? Das geht am besten beim Blanchieren. Dabei bleiben sowohl viele Nährstoffe als auch die Farbe des Brokkolis erhalten. Gar zunächst den geschälten und in Würfel geschnittenen **Strunk 1 Minute in kochendem Salzwasser**. Gib anschließend die zerteilten Brokkoliröschen dazu und **gare den Brokkoli 2 Minuten**. Den Brokkoli danach sofort in eine **Schüssel mit Eiswasser** geben. So wird der Garprozess gestoppt und das Gemüse bleibt schön knackig und zart. Nach dem Blanchieren strahlt der Brokkoli leuchtend grün und du kannst ihn zu Salaten oder als Beilage weiterverarbeiten.

### Dünsten

Bei dieser Methode verliert der Brokkoli die wenigsten Nährstoffe. Dazu den Brokkoli waschen und in Röschen zerlegen. Die kleinen Röschen mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf **1 Minute anbraten**. Den Topf mit Wasser auffüllen, bis der Brokkoli bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt ist. Topf abdecken und **8-10 Minuten köcheln lassen**. Während des Kochvorgangs solltest du den Deckel nicht abnehmen, damit kein Wasserdampf entweicht.

### Braten

Genauso schnell kannst du deinen Brokkoli zubereiten, indem du ihn in der Pfanne brätst. Dafür solltest du ihn in sehr kleine Röschen zerteilen oder in Scheiben schneiden – so wird er schneller gar. Den Kohl in einer Pfanne unter gelegentlichen Rühren mit **etwas Olivenöl 8-10 Minuten anbraten**.



# Brokkoli zubereiten und das Maximum an Vitaminen herausholen – so geht's



Brokkoli braten.

## Backen

Auch im Backofen kannst du Brokkoli zubereiten. Dafür den **Backofen auf 220 °C vorheizen**. Anschließend kannst du den Brokkoli wie oben beschrieben waschen und zerteilen. Die Röschen mit Salz und 3 Teelöffeln Olivenöl in einer Schüssel vermischen, bis sie gleichmäßig mit Öl bedeckt sind. Den Brokkoli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und **ca. 20 Minuten im Ofen garen**.

## Was passt zu Brokkoli?

Brokkoli ist vielseitig einsetzbar. Er schmeckt in Aufläufen und Gratins, als Gemüsebeilage zu Fisch und Fleisch, als Suppe sowie im Salat. Gewürzt mit Salz und Muskatnuss schmeckt er besonders lecker. Als Sauce eignet sich für deftige Esser eine feine Béchamelsauce, aber auch für ein Essig-Öl-Dressing ist der grüne Kohl wie gemacht.

## SOS-Tipps für die Zubereitung

### Der Brokkoli ist gelb

Du solltest den Brokkoli unbedingt verbrauchen, bevor er sich gelb verfärbt. Wenn nur einige Röschen gelbe Verfärbungen aufweisen und der Brokkoli ansonsten grün und straff ist, kannst du die welken Stellen einfach wegschneiden. Ist hingegen der gesamte Kopf gelb verfärbt, hat der Brokkoli seinen Geschmack und viele Nährstoffe verloren und du solltest ihn besser entsorgen.

### Der Brokkoli ist bitter

Wenn Brokkoli nicht mehr frisch ist, kann er bitter schmecken. Wichtig ist es daher, das Kohlgemüse **möglichst frisch zu verzehren**. Wenn sich bereits der ganze Kopf gelb verfärbt hat, kann das Auswirkungen auf den Geschmack des Gemüses haben.

### Der Brokkoli wird beim Kochen braun

Damit Brokkoli seine leuchtend grüne Farbe behält, solltest du ihn blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Danach kann er weiterverarbeitet werden und behält dabei seine Farbe. Du kannst dem Farbverlust auch entgegenwirken, indem du einen **Schuss Essig ins Kochwasser gibst**.

## Beliebte Brokkoli-Rezepte, die du ausprobieren solltest