

Ran an die Röschen – Blumenkohl richtig zubereiten



Blumenkohl gehört vielleicht nicht zu den spannendsten Lebensmitteln, die die Welt je gesehen hat – doch wenn du erst mal entdeckt hast, wie viele Zubereitungsmöglichkeiten es gibt, willst du ihn sicher nicht mehr missen.

Der weiße Kohl hat einen intensiven Geschmack und wird entweder geliebt oder mit rümpfender Nase links liegen gelassen. Bist du ein Blumenkohlverächter, hast du vielleicht noch nicht die richtige Zubereitung für dich entdeckt. Du kannst ihn roh essen, braten, überbacken, dünsten, kochen, blanchieren, frittieren, pürieren... Du siehst, die Liste ist lang. Wenn du den Kohl nicht magst, gib ihm vielleicht einfach noch eine Chance.

Du kannst ihn außerdem als Ersatz für Kartoffeln verwenden und dadurch Kohlenhydrate einsparen oder einfach etwas Abwechslung auf deinen Teller bringen. Wie wär's denn mal mit einer Pizza, deren Boden aus Blumenkohl zubereitet wird? Oder ein knackiger Salat mit kleinen, würzig-weißen Röschen? Wenn du auf Fleisch verzichtest, könnte vielleicht dieses knusprige Blumenkohlsteak das Richtige für dich sein.

Und wenn du es dann ganz genau wissen willst mit dem weißen Kohl - wir haben auch Rezepte, mit denen du Schokoladenbrownies und saftigen Low-Carb-Kuchen zaubern kannst.

Zubereitung – das solltest du wissen

Manche tun sich schwer, den weißen Kohl in seine Einzelteile zu zerlegen. Was kann man genau davon essen, was muss man wegschneiden? Dabei lässt er sich mit nur wenigen Handgriffen in kürzester Zeit in viele kleine Röschen zerlegen, ohne viel wegschmeißen zu müssen.

Schritt 1: den Blumenkohl schneiden

Wichtig ist, dass du deinen Kohl erst nach dem Kleinschneiden wäschst. Zwischen den vielen kleinen Röschen versteckt sich viel Erde und Sand, an die du von außen gar nicht richtig herankommst.

Die äußeren Blätter entfernen, die inneren, feinen grünen Blättchen musst du nicht wegschmeißen – du kannst sie wie Spinat zubereiten und ebenfalls mitessen.



Die äußeren Blätter mit einem Messer entfernen.

Den Kohlkopf auf die Seite legen und den dicken Strunk großzügig mit einem großen Messer abschneiden.

Ran an die Röschen – Blumenkohl richtig zubereiten



Den Strunk am besten mit einem großen Messer abschneiden.

Dann viertelst du den Kopf. In der Mitte findest du dann an jedem Viertel den zentralen, weißen Strunk, der die Röschen alle zusammenhält. Diesen schneidest du mit einem kleinen Gemüsemesser gerade herunter. Du wirst sehen, die kleinen Röschen fallen dann ganz von alleine auseinander. Sollten dir manche Röschen zu groß sein, kannst du sie vorsichtig mit den Händen nochmal auseinanderbrechen. Aus den Strunkteilen kannst du dir einen leckeren Fond für eine Blumenkohlsuppe kochen. Schmeiß sie also am besten nicht weg!



Den Strunk mit einem Messer von den Röschen schneiden.

Schritt 2: den Blumenkohl putzen

Sollten ein paar Röschen trockene oder leicht braune Stellen aufweisen, musst du nicht den ganzen Kohl entsorgen. Schneide diese Stellen einfach heraus.

Lediglich bei schwarzen Punkten solltest du aufpassen, denn sie weisen auf Schimmelbefall hin. Wenn du den Kohl im Ganzen garen möchtest, kannst du ihn vorher kopfüber für 10 Minuten in eine Schüssel kaltes Salzwasser legen. Kleinen Insekten oder Schnecken wird das nicht gefallen und sie kommen an die Wasseroberfläche.

Die 5 besten Garmethoden

Wenn du einen frischen Blumenkohl vor dir hast, hast du mindestens 5 verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl, ihn zuzubereiten. Jede Garmethode lässt den Kohl ein kleines bisschen anders schmecken.

Dünsten

Diese Zubereitung ist besonders schonend, da der Kohl hierbei am wenigsten Nährstoffe verliert. Dazu den Kopf putzen, in Röschen zerlegen und gründlich waschen. Die kleinen Röschen dann mit etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze **1 Minute anbraten**. Dann den Topf mit Wasser auffüllen, sodass der Kohl zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt ist. Auf einen Kopf kommen ca. **300 ml Wasser**. Topf abdecken und Kohl **8-10 Minuten** köcheln lassen. Währenddessen nicht den Deckel abnehmen, da sonst der Wasserdampf entweicht.

Backen/rösten

Für die Zubereitung im Backofen den Kohl in Röschen zerteilen und gründlich waschen. Du kannst sie dann auch noch in dünne Scheiben schneiden. Die Röschen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer **marinieren**. Auf einem gefetteten Backblech im **200 °C heißen Ofen 20 Minuten garen**, bis sie goldbraun sind.



Ran an die Röschen – Blumenkohl richtig zubereiten

Goldbrauner Blumenkohl aus dem Backofen

Braten

Wenn du den Kohl in der Pfanne zubereiten möchtest, empfiehlt es sich, ihn in sehr **kleine Röschen** zu brechen oder in **feine Scheiben** zu schneiden. So wird er schneller gar und wird schön knusprig. Den Kohl dann in einer **beschichteten Pfanne in heißem Pflanzenöl** oder in Butter unter gelegentlichem Rühren **8-10 Minuten** anbraten.

Blanchieren

Durch das Blanchieren bleibt der Blumenkohl besonders knackig. Um **500 g** zu blanchieren, **4 Liter** Wasser zum Kochen bringen und die vorbereiteten Röschen darin abgedeckt **3 Minuten** kochen. Anschließend den heißen Kohl in ein **Eisbad** geben und abkühlen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Kochen

Wichtig ist, dass du den Kohl nicht zu lange kochst, da sonst seine Aroma- und Inhaltsstoffe verloren gehen. Den Kopf in Röschen zerlegen, waschen und **max. 4 Minuten** in **kochendem Salzwasser** garen. Du kannst den Kohl auch direkt im Ganzen garen. Dazu den Kopf von den äußeren Blättern befreien, 10 Minuten in kaltes Salzwasser legen und anschließend in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen.



Blumenkohlröschen kochen

- Statt Salz kannst du für dein Kochwasser auch körnige Brühe verwenden. So schmeckt der Blumenkohl anschließend noch etwas würziger.
- Für 4 Personen brauchst du ca. 400 g Kohl.
- Mit einem Schuss Milch oder Zitrone im Kochwasser behält der Kohl seine Farbe, ohne zu verblassen.
- Statt Wasser kannst du beim Dünsten oder Kochen auch Brühe, Milch oder Weißwein verwenden. Dadurch bekommt der Blumenkohl nochmal ein etwas anderes Aroma.
- Blumenkohl und eine gute Prise Muskatnuss sind eine unschlagbare Kombination. Wenn du mal etwas Neues ausprobieren möchtest, kannst du ihn auch mal mit Curry würzen. Das Gewürz verleiht deinem Kohl eine exotische Note und passt perfekt zu Kokosmilch und Süßkartoffeln.
- Wenn du den Kohlgeruch, der sich bei der Zubereitung in deiner Küche ausbreitet, etwas vermindern möchtest, gib etwas Zitrone mit zum Blumenkohl.

Blumenkohl roh essen

Der Kohl ist ein echtes Allroundtalent und kann auch roh gegessen werden. Dafür bereitest du ihn wie auch beim Garen vor und zerlegst ihn in seine Röschen, die du dann in einen Salat geben kannst. Wenn dir dieser Geschmack etwas zu intensiv ist, kannst du die Röschen auch in hauchdünne Scheiben schneiden. Ein bisschen Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer dazu und schon hast du eine leckere Salatabwechslung. Ihn roh zu essen ist besonders gesund, da er so all seine Inhaltsstoffe behält.

6 Kochtipps für deinen Blumenkohl

Ran an die Röschen – Blumenkohl richtig zubereiten



Blumenkohl kannst du auch einfach roh genießen und zu Couscous verarbeiten.

Wissenswertes über Blumenkohl

Was ist Blumenkohl genau?

Blumenkohl gehört zur Familie der **Kohlgewächse**. Er wird auch **Karfiol**, **Blütenkohl** oder **Käsekohl** genannt. Seine Urform stammt aus Asien und wurde ab dem 16. Jahrhundert zunächst in Italien, dann in ganz Europa angebaut. Es gibt nicht nur den hierzulande sehr bekannten weißen Blumenkohl, sondern auch Blumenkohlsorten mit grünen, orangen oder violetten Röschen. Die bekannteste Variante ist der Romanesco, der besonders in Italien und Frankreich häufig zubereitet wird.

Wann hat Blumenkohl Saison?

Blumenkohl kannst du über **das ganze Jahr** hinweg problemlos im Supermarkt oder auf deinem Wochenmarkt kaufen. Dennoch hat die deutsche Variante eine Saison, die im **Oktober** startet und Ende **April** endet. Ab Mitte November, wenn der erste Frost da war, schmeckt der Kohl am besten. Außerhalb der Saison kommt er aus Italien und Frankreich.

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

Einen frischen Blumenkohl erkennst du an seiner Farbe. Seine **Röschen** sollten **strahlend weiß** sein, denn braune oder gelbliche Stellen weisen darauf hin, dass der Kohl etwas älter ist oder falsch gelagert wurde. Die Röschen sollten ebenfalls fest sein. Wenn sie weich sind, ist der

Kohl ebenfalls nicht mehr frisch und enthält weniger Nährstoffe. Schau nach einem Kohl, dessen **Kopf dicht gewachsen** ist und keine vertrockneten Stellen aufweist.

Auch die **Blätter** um den Kohl herum sollten **schön fest** sein. Wenn die Blätter schon sehr welk und bräunlich sind, solltest du den Blumenkohl am besten in den nächsten 1-2 Tagen verarbeiten. Übrigens bleibt weißer Blumenkohl farblos, weil die Blätter ihn vor Sonneneinstrahlung schützen. Daher solltest du einen Kohl kaufen, dessen Blätter noch über den Kopf ragen. Wenn der Blumenkohl auffällig kohlig riecht, ist das ein deutliches Zeichen für Überlagerung.

Wie lagerst du Blumenkohl richtig?

Bevor du deinen Blumenkohl lagerst, solltest du die äußeren Blätter komplett entfernen, da sie den Röschen Nährstoffe und Wasser entziehen. Wenn du den Blumenkohl noch ein paar Tage aufbewahren möchtest, solltest du ihn nicht waschen. Dadurch wird er nur feucht und schimmelt somit viel schneller. Den Kohl kannst du also ohne Blätter und ungewaschen in einer **Plastik- oder Papiertüte** im unteren **Gemüsefach** deines Kühlschranks aufbewahren. So ist er mindestens **1 1/2 Wochen haltbar**. Gekochter Blumenkohl kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Du kannst ihn dann problemlos in der Mikrowelle aufwärmen.

Kann man Blumenkohl einfrieren?

Wenn du deinen Blumenkohl einfrieren möchtest, schneide ihn zunächst in Röschen und **blanchiere** sie 3 Minuten in kochendem Salzwasser. Anschließend die Röschen im Eisbad abkühlen, gut abtropfen lassen und dann in einem **Plastikbeutel** einfrieren – so halten die Röschen sich **bis zu einem Jahr**.

Blumenkohl ein Superfood? Welche Nährwerte stecken in ihm?

Der weiße Kohl gilt als Superfood und soll das Immunsystem stärken. Doch was steckt dahinter? Tatsächlich kannst du mit Blumenkohl in deinem Ernährungsplan nur auf der richtigen Seite sein. In 100 g stecken lediglich 25 kcal und 0,28 g Fett. Der Kohl besteht zu 92 % aus Wasser, enthält jedoch viele **Ballaststoffe** und sättigt daher besonders lang. Ebenfalls stecken viele **Vitamine** in dem Powergemüse, sodass du mit einer Portion Blumenkohl bereits deinen Tagesbedarf

Ran an die Röschen – Blumenkohl richtig zubereiten

an Vitamin C gedeckt hast. Die im Blumenkohl enthaltenen Senföle sowie der Naturstoff Histamin können dir helfen, dein Immunsystem zu stärken. Die beiden Stoffe sorgen auch für den leicht bitteren Geschmack des Kohls.

5 Blumenkohlrezepte, die du ausprobieren solltest