



## BLUMENKOHL - GESUNDES ALLROUNDTALENT

Blumenkohl ist ein sehr vielseitiges Gemüse. Man kann ihn z.B. als Beilage zu Fleischgerichten, in indischen Currys oder für eine Cremesuppe verarbeiten. Er eignet sich jedoch auch ganz hervorragend als leckerer Ersatz für viele - normalerweise kohlenhydratreiche - Speisen.

Blumenkohl ist eines der gesündesten Gemüse. Er enthält viel Vitamin C, A und K sowie Ballaststoffe für einen gesunden Darm. Eine Besonderheit sind die **Glucosinolate**, sekundäre Pflanzenstoffe, die antimikrobiell wirken. Ein ganz spezieller Inhaltsstoff, das Sulforaphan, soll sich positiv auf den Blutdruck auswirken und die Funktion der Nieren unterstützen.

Besonders für **Frauen** ist Blumenkohl ein wertvoller Lieferant für Folsäure. Dieses Vitamin ist nicht nur in der Schwangerschaft besonders wichtig. Es wird auch Frauen empfohlen, die Verhütungsmittel einnehmen. Denn diese können einen Folsäure-Mangel begünstigen.

Blumenkohl sollte möglichst nicht roh verzehrt werden. **Gekocht oder gebacken** gilt er als die **am Besten verträgliche Kohlsorte** und kann auch von Menschen mit Magen-Darm-Problemen meist problemlos genossen werden. Zudem ist Blumenkohl mit 25 kcal pro 100 g besonders kalorienarm. Aufgrund seiner Struktur und seines milden Geschmacks eignet er sich hervorragend als **Ersatz für viele stärkereiche Speisen**. Hier sind ein paar Rezepte als Anregung aufgeführt:

### Falsches Kartoffelpüree

Das falsche Kartoffelpüree aus Blumenkohl schmeckt gut zu leichtem Fisch wie Zander oder zu Hühnerfleisch.

#### Zutaten (4 Portionen)

- 500 g Blumenkohl
- 50 ml Sahne
- 1 EL Butter
- Thymian
- Salz



#### Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen, den Strunk entfernen. Die Röschen für ca. 25 Minuten in gesalzenem Wasser kochen oder dämpfen. Das Wasser abgießen, Butter und Sahne zum Kohl geben und die ganze Masse mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Ist das Püree zu fest, noch etwas mehr Sahne hinzu geben. Mit Thymian und Salz abschmecken.

### Blumenkohlpuffer

Diese Puffer sind besonders köstlich, auch wenn sie nicht exakt so schmecken wie die klassischen Kartoffelpuffer.

#### Zutaten (4 Portionen)

- 300 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 50 g Mandelmehl
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 50 g Ziegenkäse (gerieben)
- Kokosöl zum Braten

#### Zubereitung

Die Blumenkohlröschen in Salzwasser für 10 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die abgekühlten Röschen grob hacken und mit der fein gewürfelten Zwiebel und dem Käse vermengen. In einer weiteren Schüssel die Eier aufschlagen und mit dem Mehl gut verrühren. Die Gemüsemasse untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.





Für die Puffer jeweils 2 Esslöffel der Masse in dem Kokosöl goldbraun braten. Das Rezept ergibt ca. 12 kleine Puffer.

In die Puffer kann für den Geschmack auch noch 100 - 150 g klein geschnittenes Gemüse, wie zum Beispiel Paprika oder Zucchini gegeben werden.

## Unechtes Risotto

Auch echte Feinschmecker werden mit diesem kohlenhydratarmen Gemüserisotto glücklich.

### Zutaten (4 Portionen)

- 1 Kopf Blumenkohl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 30 g Walnüsse
- 100 g Champignons
- 2 EL Kokosfett
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine schreddern, bis eine Struktur ähnlich der von Reis entsteht. Die Champignons in gröbere Würfel schneiden. In einer Pfanne die Zwiebelstückchen anschwitzen, dann die Champignons und den Blumenkohl-„Reis“ hinzugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit den gehackten Walnüssen anrichten.

Das Gericht kann gut mit etwas Rinderschinken oder Hartkäse verfeinert werden.

## Pizzaboden

Die italienische Spezialität gilt nicht gerade als der Inbegriff einer gesunden Mahlzeit - normalerweise.

### Zutaten (1 Pizza)

- 150 g Blumenkohl
- 75 g Ziegenkäse
- 1 Ei
- 1/2 TL Guarkernmehl
- Salz
- Kräuter

### Zubereitung

Den rohen Blumenkohl klein hacken, bis er feine Krümel bildet. Anschließend mit dem geriebenen Käse und den übrigen Zutaten vermengen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech sehr dünn ausstreichen. Für 20 Minuten bei 200°C Umluft backen. Nun kann der Boden zum Beispiel mit einer Sauce aus Tomaten bestrichen und nach Belieben belegt werden. Danach für weitere 10-15 Minuten in den Ofen geben.

Wer keine Tomaten mag oder sie nicht verträgt, kann auch Ajvar, ein Mus aus Paprika, verwenden.

Autorin: Nina Meyer

