



## Pressemitteilung

### **Hier ist Genuss Kopfsache: Lecker-leichte Rezept-Ideen mit erntefrischem Blumenkohl**

**Blumenkohl zählt zu den beliebtesten Kohlsorten der Deutschen. 2014 verkauften die Erzeuger rund 42 Millionen Exemplare\* des weißen Gemüses. Die Köpfe haben hierzulande von Mai bis November Saison. Sie sind kalorienarm, reich an wertvollen Inhaltsstoffen und sehr bekömmlich. Das Gemüse ist damit optimal für eine schonende und gesunde Ernährung – gerade auch bei Kindern. Das Pressebüro der Kampagne „Deutschland – Mein Garten.“ nennt die besten Tipps und Tricks rund um den zarten Kohlklassiker.**

**Berlin, 27. Oktober 2015.** Seine strahlend weiße Erscheinung erhält Blumenkohl durch die dicken Außenblätter. Sie schützen die Röschen vor Sonnenlicht, das Pflanzen benötigen, um Chlorophyll – den grünen Blattfarbstoff – ausbilden zu können. Neue Farbe ins Spiel bringen die violetten und orangefarbenen Sorten. Bei ihnen sind die Außenblätter dünner und dadurch weniger lichtabweisend. Auch der grün-gelbe Romanesco zählt zur Blumenkohlfamilie. Er verfügt über spitz zulaufende Röschen, die ein wenig wie Türmchen aussehen, und schmeckt etwas würziger als das fein-milde Original.

#### **Beim Einkauf den Kopf entscheiden lassen**

Wer Blumenkohl kauft, sollte darauf achten, dass die Köpfe fest und geschlossen sind. Auch bei den Blättern lohnt sich genaues Hinsehen. Sie müssen knackig-grün sein und eng am Kopf anliegen. Bei der Zubereitung erst den Strunk und dann das Blattwerk entfernen. Die Blumenkohlröschen von den dicken Blütenzweigen trennen und in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser sorgfältig säubern. Tipp: Die vitaminreichen Blätter können als Zutat in herzhaften Suppen oder gesunden Smoothies verwendet werden.

#### **Gesund genießen leicht gemacht**

Blumenkohl hat es buchstäblich „in sich“. Die geschmackvollen Röschen sind reich an Ballaststoffen und Vitamin C. Das ist perfekt, um den Körper fit durch die kühlen Herbsttage zu bringen. Dabei gilt: Je erntefrischer, desto mehr der gesunden Inhaltsstoffe sind im Blumenkohl enthalten. Ware aus Deutschland ist daher dank der kurzen Transportwege bestens geeignet für alle, die dem Körper Gutes tun wollen. Mit seinem hohen Wasseranteil und gerade einmal 23 Kalorien pro 100 Gramm ist das Kohlgemüse außerdem perfekt für alle, die das Thema „Genuss“ gern leicht nehmen.



### **Trifft jeden Geschmack**

Blumenkohl überzeugt mit seinem fein-milden Aroma und seiner Bekömmlichkeit. Das Gemüse ist damit optimal für eine schonende und gesunde Ernährung, gerade auch für Kinder. Er schmeckt roh oder blanchiert, gebraten oder im Auflauf, als Suppe oder Püree. Die Röschen zum Kochen in Salzwasser geben, kurz aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten bissfest garen. Etwas Milch und Zucker hinzugeben, um die schöne weiße Farbe zu erhalten. Tipp: Wer beim Kochen den typischen Kohlgeruch vermeiden will, gibt einfach ein Lorbeerblatt ins heiße Wasser.

### **Low-Carb – viel Geschmack**

Das Highlight-Rezept im Herbst: locker-leichte Low-Carb-Pizza aus Blumenkohlteig. Dafür einfach rohen geriebenen Kohl mit Käse, Ei und Salz vermischen. Kräuter wie Oregano oder Thymian geben dem Teig den letzten Pfiff. Als Belag eignen sich Champignons, Zwiebeln und Paprika – alle drei Gemüsesorten haben jetzt Saison und kommen frisch vom Feld auf den Teller. Genauso leicht und genauso lecker: Blumenkohl-Salat an Essig und Öl. Die Röschen dafür einfach raspeln, blanchieren, und mit Essig, Öl, Petersilie und Schnittlauch servieren.

### **Schon gewusst?**

- Jeder Deutsche kaufte im vergangenen Jahr im Schnitt 1 Kilogramm Blumenkohl.
- Besonders beliebt ist das Gemüse in Ostdeutschland. Am häufigsten wird es in Thüringen und Sachsen aufgetischt.
- Die größten Anbaugebiete liegen in Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen.

\* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) auf Basis GfK Haushaltspanels 2014/15

## Rezept-Tipp: Blumenkohl-Couscous mit marinierten Radieschen und geraspeltten Champignons



**4 Personen**  
**Stufe: Leicht**  
**Dauer: 35 min.**

### Blumenkohl-Couscous:

1 großer	Blumenkohl
150 ml	Gemüsefond
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	gelbe Zucchiniwürfel
2 EL	grüne Zucchiniwürfel
2 EL	Karottenwürfel
1 EL	Schalottenwürfel
	Meersalz
4 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamico

Die Blumenkohlroschen abraspeln (mindestens 12 EL), den Rest klein schneiden und aufbewahren. Den Gemüsefond mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch aufkochen. Den geraspeltten Blumenkohl in den Fond geben und ca. 30 Sekunden köcheln lassen. Anschließend abschütten und in eine Schüssel geben. Die Gemüsegewürfel kurz in Olivenöl andünsten und zum Blumenkohl geben. Mit Essig und Olivenöl anmachen, mit Salz abschmecken.

### Blumenkohlpuree:

50 g	Schalotten
30 g	Butter
250 g	Blumenkohlstiele
50 ml	Weißwein
ca. 60 g	Sahne

Schalotten und Blumenkohlstiele schälen und fein schneiden. Zuerst die Schalotten, dann den Blumenkohl in der Butter andünsten. Mit Salz abschmecken. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Anschließend auf kleinster Stufe mit Deckel weiterdünsten. Dann gegebenenfalls die Sahne zugeben und in einem Barmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Nochmals abschmecken.



#### Marinierte Radieschen:

12	Radieschen
1 Prise	Meersalz
½ Prise	Zucker
1 TL	weißer Balsamico
3 TL	Olivenöl

Die Radieschen waschen und je nach Größe sechsteln oder achteln. Mit dem Zucker und dem Salz würzen und anschließend ca. 10 min. warten. Die Flüssigkeit abschütten und mit Essig und Öl anmachen.

#### Champignons:

4	weiße, kleine Champignons
---	---------------------------

Die Champignons mit einem feinen Hobel oder einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Das Blumenkohlpuree mit einem Löffel auf dem Teller anrichten und mit einer Spachtel glatt streichen. Den Blumenkohl Couscous darauf anrichten. Die Radieschenscheiben darauf legen und die Champignonscheiben in den Couscous stecken.

#### **Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

#### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

#### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
Marleen Peter  
Tel. 0221-56938-124  
Fax 0221-56938-201  
Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>