



Pressemitteilung

Brokkoli: Kohl-Genuss auf die Schnelle

Es ist Brokkoli-Zeit! Das knackige Gemüse erfreut sich in den kalten Monaten hoher Beliebtheit: Zwischen November und April greifen die Verbraucher besonders gerne zu: Über ein Kilogramm des grünen Kohls landen pro Haushalt im Einkaufskorb*. In der dunklen Jahreszeit sorgt Brokkoli mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen und Calcium für die Extraportion Gesundheit.

Berlin, 20. November 2013. Der fein-würzige Brokkoli gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und kam über den Mittelmeerraum nach Deutschland. Der Name stammt aus dem Italienischen und bedeutet so viel wie „Kohlsprossen“. Neben der klassischen Sorte mit grüner bis blaugrüner Färbung gibt es auch weißen, gelben und violetten Brokkoli. Auf 2.245 Hektar bauen deutsche Erzeuger heutzutage den Kohl im Freiland an. Das größte Anbaugebiet liegt in Niedersachsen, danach folgen Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen.

Einkauf und Zubereitung

Erntefrischen Brokkoli erkennt man am knackigen Stiel, geschlossenen Röschen und grünen Blättern. Da der Kohl nachträglich aufblühen kann – seine Röschen werden dann gelb und verlieren ihr Aroma – sollte er schnell verzehrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich mehrere Tage. Der Kohlkopf kann mit fast all seinen Bestandteilen zubereitet werden, dafür die kleinen Blätter entfernen, den Strunk schälen und die Röschen in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli eignet sich als Rohkost, Beilage, Suppe oder vegetarisches Hauptgericht. Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft unterstreicht den Eigengeschmack.

Schnell und leicht

Brokkoli ist ein idealer Begleiter für die leichte Küche: Er ist mit 28 Kilokalorien auf 100 Gramm kalorienarm, zudem ballaststoffreich und leicht bekömmlich. Der Kohl-Klassiker liefert durch die Vitamine B und C sowie die Mineralstoffe Calcium und Eisen den nötigen Gesundheits-Schub in Herbst und Winter. Auf Grund seiner feinen Struktur ist Brokkoli innerhalb weniger Minuten gar. Das macht ihn zum perfekten Gemüse für eilige Köche.

Brokkoli in Zahlen:

- Im vergangenen Jahr wurden deutschlandweit 33.700 Tonnen Brokkoli geerntet.

- Brokkoli ist besonders beliebt in Nordrhein-Westfalen: Ein Viertel aller Kohlköpfe wird hier gekauft.
- Der Kohl-Klassiker gilt als „junges Gemüse“, da er überdurchschnittlich stark von Bundesbürgern unter 40 Jahren gekauft wird.

* Agrar-Informations Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezept-Tipp: Brokkolipüree mit gebratenem Zander und Riesling-Sekt-Schaum



Zubereitungszeit: 40 min
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (Für vier Personen):

Für das Brokkolipüree

- 50 g Schalotten
- 20 g Olivenöl
- 200 g Brokkoli
- 150 ml Weißwein
- 100 g Sahne

Für den Riesling-Sekt-Schaum

- 250 ml Fischfond
- 150 ml Riesling
- 50 ml Martini
- 2 Champignons



50 g Schalotten
230 ml Sahne
20 g Butter

Für den Zander
150 g Zander pro Person
1 Knoblauchzehe
je 1 Zweig Rosmarin, Thymian
40 g Butter
Olivenöl

Zubereitung:

1. Schalotten und den Brokkoli-Stiel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Salzen, mit Weißwein ablöschen und den Sud zur Hälfte reduzieren. Sind die Stiele weich, die Brokkoli-Köpfe zugeben und ebenfalls kurz dünsten, mit Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Das Gemüse mit einem Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Nochmals abschmecken.
2. Den Fischfond auf 1/5 reduzieren. Die Schalotten und die Champignons in Butter anschwitzen, mit 100 ml Riesling und dem Martini aufgießen und ebenfalls auf 1/5 reduzieren. Die reduzierten Fonds zusammen geben, mit Sahne aufgießen und aufkochen. Passieren und nochmals aufkochen. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren den restlichen Riesling-Sekt zugeben, noch einmal aufkochen und bei ca. 80 °C mit einem Stabmixer aufschäumen.
3. Den Zander salzen und die Hautseite leicht mehlieren. Olivenöl in einer heißen Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut schön knusprig ist, das überschüssige Öl mit einem Küchentuch heraustupfen und die Butter sowie Rosmarin und Thymian zugeben. Den Zander auf die andere Seite drehen, mehrmals mit schäumenden Butter übergießen und fertig braten.

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- und Marketingmaßnahmen.



Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>