

Lothars Gemüseküche Blumenkohl

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 29.05.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Arabischer Gemüsetopf	1
1.2	Blumenkohl 'Florentiner Art'	1
1.3	Blumenkohl in 'Bröselbutter'	2
1.4	Blumenkohl mit Nüssen	2
1.5	Blumenkohl überbacken	2
1.6	Blumenkohlröschen in Zitronenbutter	3
1.7	Überzogener Blumenkohl	3
2	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	5
2.1	Arròs Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch	5
2.2	Blumenkohl-Auflauf à la Bolognese	5
2.3	Blumenkohl-Auflauf mit Thüringer Nett	6
2.4	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf	6
2.5	Blumenkohl-Gratin	7
2.6	Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße	7
2.7	Blumenkohl-Hack-Gratin	8
2.8	Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin	9
2.9	Blumenkohlaufauf	9
2.10	Blumenkohlaufauf	10
2.11	Blumenkohlaufauf mit Grünkern	10
2.12	Blumenkohlaufauf mit Klößchen	11
2.13	Blumenkohlgratin	12
2.14	Blumenkohlgratin mit Mandelkruste	13
2.15	Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Ei	13
2.16	Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl	14
2.17	Kartoffel-Blumenkohl-Gratin	14
2.18	Kerniger Blumenkohl-Broccoli-Auflauf	15
2.19	Kohl-Käse-Eintopf	16
2.20	Makkaroni-Auflauf	16
3	Fleischgerichte, Innereien	19
3.1	Blumenkohl und Rindfleisch im Bierteig gebacken	19
3.2	Kotelett Dubarry	19
3.3	Sauerbraten vom Schweinefilet mit Sauerkirschen und Blumenkohl- kroketten	20
3.4	Schweinefilet mit gebratenem Blumenkohl, Paprika und Kartoffeln	21
3.5	Studentenkotelett mit Blumenkohl, Minze und grünem Pfeffer	21

4	Geflügelgerichte	23
4.1	Blumenkohl-Puten-Curry	23
4.2	Gebratene Hähnchenkeulen auf Blumenkohlgemüse mit Safran und Basilikum	23
4.3	Putensteaks mit Mozzarella	24
5	Grundlagen, Informationen	27
5.1	Blütenreicher Kohl, der Blumenkohl	27
5.2	Blumenkohl	28
5.3	Blumenkohl	28
6	Käsegerichte	31
6.1	Blumenkohl-Raclette	31
7	Kartoffel-, Gemüsegerichte	33
7.1	Big B	33
7.2	Blumenkohl alla bolognese	33
7.3	Blumenkohl aus dem Tontopf	34
7.4	Blumenkohl im Hackfleischring	34
7.5	Blumenkohl im Teigmantel	35
7.6	Blumenkohl in Senfbechamel - mit Eiern	36
7.7	Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter und Schinkenröllchen	36
7.8	Blumenkohl mit Hack	37
7.9	Blumenkohl mit Hackfleisch	37
7.10	Blumenkohl mit Käse-Sahne-Sauce	38
7.11	Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken	38
7.12	Blumenkohl mit Kräutersauce	39
7.13	Blumenkohl mit Kräutersoße	39
7.14	Blumenkohl mit Parmesankäse-Sauce	40
7.15	Blumenkohl mit Senfsauce und Nudeln	40
7.16	Blumenkohl mit Specksauce	41
7.17	Blumenkohl mit Tomatensauce	41
7.18	Blumenkohl sizilianisch	42
7.19	Blumenkohl, gefüllt mit Hackfleisch und Tomatensauce	43
7.20	Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse	43
7.21	Blumenkohl-Chili-Pfanne	44
7.22	Blumenkohl-Curry	44
7.23	Blumenkohl-Curry	45
7.24	Blumenkohl-Curry	45
7.25	Blumenkohl-Curry	46
7.26	Blumenkohl-Kokos-Curry	47
7.27	Blumenkohlaufauf	47
7.28	Blumenkohlcurry mit Fleischbällchen	48
7.29	Blumenkohlcurry mit Kräutern	48

7.30	Blumenkohlkuchen	49
7.31	Blumenkohlplane mit Hacksteaks	50
7.32	Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott	50
7.33	Blumenkohlröschen in Bierteig	51
7.34	Blumenkohlröschen in Kräutereihülle auf Soße von Blauschimmelkäse	51
7.35	Blumenkohlröschen mit pikanter Soße	52
7.36	Blumenkohlsalat mit Gorgonzolasauce	53
7.37	Brokkolipfännchen	53
7.38	Caule a Cansola	54
7.39	Cavolfiori alla Fiorentina BLUMENKOHL MIT TOMATEN UND SCHWARZEN OLIVEN	54
7.40	Fleisch mit Blumenkohl	55
7.41	Frittierter Blumenkohl	55
7.42	Gebratener Blumenkohl im Polentamantel	56
7.43	Gefüllter Blumenkohl	56
7.44	Gefüllter Blumenkohl	57
7.45	Gefüllter Blumenkohl mit Hack	58
7.46	Gemüsecurry mit Bananen	59
7.47	Gratiniertes Blumenkohl	59
7.48	Grüner Blumenkohl alla Pugliese	59
7.49	Knusprige Blumenkohl-Röschen mit Quark-Dip	60
7.50	Kurkuma-Blumenkohl	61
7.51	Marinierter Blumenkohl	61
7.52	Schlemmerkohl gratiniert	62
7.53	Überbackener Blumenkohl	62
7.54	Würziges Blumenkohl-Curry	63
7.55	Würziges Blumenkohlcurry	64
7.56	Zartes Kaisergemüse	64
8	Mehlspeisen, Nudeln	67
8.1	Blumenkohl-Sellerie-Wähe	67
8.2	Blumenkohlquiche mit Speck	67
8.3	Blumenkohltorte mit Ricotta romana	68
8.4	Brokkolitorte	69
8.5	Conchiglie mit Blumenkohl	69
8.6	Kohl-Fagottini	70
8.7	Spaghetti mit Blumenkohl	70
8.8	Teigwaren mit Blumenkohl	71
8.9	Ziti mit Blumenkohl	72
8.10	Ziti mit Blumenkohl, Rosinen und Pinienkernen	72

9	Salate	75
9.1	Blumenkohl-Avocado-Salat	75
9.2	Blumenkohl-Birnen-Salat	75
9.3	Blumenkohl-Salat mit Würstchen	76
9.4	Blumenkohlsalat	76
9.5	Blumenkohlsalat	77
9.6	Blumenkohlsalat	77
9.7	Blumenkohlsalat 'Edam'	78
9.8	Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo)	78
9.9	Blumenkohlsalat mit Croûtons & Ei	79
9.10	Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten	80
9.11	Blumenkohlsalat mit Käse	80
9.12	Blumenkohlsalat mit Käse	81
9.13	Blumenkohlsalat mit Kochschinken	81
9.14	Blumenkohlsalat mit Kräutercreme und Schweinefilet	82
9.15	Blumenkohlsalat mit Möhren, Sesam und Koriander	82
9.16	Blumenkohlsalat mit Radicchio, Rosinen und Frühlingszwiebeln Insalata di cavolfiore radicchio, uvetta e cipolotti	83
9.17	Blumenkohlsalat mit schwarzen Oliven	84
9.18	Gerösteter Blumenkohlsalat	85
9.19	Herbstlicher Schichtsalat	85
9.20	Italienischer Blumenkohlsalat Insalata italiana di cavolfiore	86
9.21	Karfiol-Salat mit Kapern	86
9.22	Knackiger Blumenkohlsalat	87
9.23	Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Pute	87
9.24	Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl	88
9.25	Roher Blumenkohlsalat	89
10	Vegetarisches	91
10.1	Süßes Gemüse-Curry	91
11	Vegetarisches, Vollwert	93
11.1	Blumenkohl mit Tomaten	93
11.2	Blumenkohl-Käse-Bratling mit Apfel-Koriander-Sauce, Mangoldgemüse und Kräuter-Kartoffelpüree	93
11.3	Einfach vegetarisch	94
11.4	Gemüse-Curry	95
11.5	Gratinierter Blumenkohl	95
11.6	Kichererbsen-Gratin	96
12	Vorspeisen, Suppen	99
12.1	Blumenkohl-Rohkost	99
12.2	Blumenkohl-Suppe mit Würstchen	99
12.3	Blumenkohlcremesuppe	100

12.4	Blumenkohlcremesuppe 'Dubarry'	100
12.5	Blumenkohlcremesuppe mit krossen Brotsticks Zuppa cremosa di cavolfiore con pane croccante	101
12.6	Blumenkohlsuppe	101
12.7	Blumenkohlsuppe	102
12.8	Blumenkohlsuppe	102
12.9	Blumenkohlsuppe	103
12.10	Blumenkohlsuppe auf ländliche Art	103
12.11	Blumenkohlsuppe Dubarry	104
12.12	Blumenkohlsuppe mit Petersilie und Orangenzesten	105
12.13	Blumenkohlsuppe mit Räucherlachs	105
12.14	Brokkoli-Blumenkohlsuppe	106
12.15	Grüne Blumenkohlsuppe	106
12.16	Grüne Blumenkohlsuppe	107
12.17	Schnelle Gemüsesuppe	107
12.18	Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark	108
12.19	Tomaten-Blumenkohl-Mousse	108

1 Beilagen

1.1 Arabischer Gemüsetopf

4 Frühlingszwiebeln	250 g Kohlrabi
30 g Butter	250 g Brechbohnen
1 EL geschälter Sesam	1/4 l Gemüsebrühe
1 TL feingehackten Ingwer	Salz
1/2 TL gemahlener Anis	Pfeffer
250 g Blumenkohl	1/2 Bd. Koriander
250 g Brokkoli	

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln mit Sesam, Ingwer und Anis darin andünsten. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Kohlrabi in Stifte, Bohnen in Stücke schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen und 20 Minuten dünsten. Gemüsetopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander fein hacken und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

1.2 Blumenkohl 'Florentiner Art'

<i>Zutaten</i>	Maggi Würzmischung 2
1 klein. Blumenkohl	1 Zwiebel
Wasser	1 Knoblauchzehe
Fondor	10 g Butter oder Margarine
30 g Butter oder Margarine	1 Pkg. Blattspinat, tiefgefroren
40 g Mehl	1 Tomate
1/4 l Blumenkohlwasser	1 EL Käse, ger.
1/4 l Milch	

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser mit Fondor zum Kochen bringen, Blumenkohl darin kochen und abtropfen lassen. Aus Butter oder Margarine, Mehl, Blumenkohlwasser und Milch eine Mehlschwitze bereiten und mit Maggi Würzmischung 2 würzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter oder Margarine glasig braten. Die Hälfte der Mehlschwitze dazugeben, Blattspinat zufügen,

langsam auftauen lassen, mit Fondor würzen und nach Anweisung garen. Den Blumenkohl mit der restlichen Mehlschwitze mischen und heiß werden lassen. Den Spinat kranzförmig anrichten, Blumenkohl in die Mitte geben. Tomate überbrühen, Haut abziehen, Tomate in kleine Würfel schneiden und mit geriebenem Käse über dem Blumenkohl verteilen. Brennwert pro Portion ca.: 915 kJ (220 kcal) Nährwert pro Portion ca.: E: 10 g, KH: 17 g, F: 12 g

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Maggi

1.3 Blumenkohl in 'Bröselbutter'

Salz, Muskat
2 EL Semmelbrösel

3 EL Butter
1 Stk. Blumenkohl

Blumenkohl putzen. Blätter und Strunk entfernen. Schöne Röschen putzen und diese am Stil kreuzweise einschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und Blumenkohl darin bissfest garen. Zwischendurch Butter erhitzen, die Semmelbrösel mit angehen lassen und mit Salz und Muskat etwas würzen. Blumenkohl abtropfen lassen und darin anschwanken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

1.4 Blumenkohl mit Nüssen

1 groß. Blumenkohl,
4 EL Nüsse (fein gehackt),
3 EL Butter,

Salz,
etwas Muskatnuss,
Pfeffer aus der Mühle

Den Blumenkohl knackig kochen (am besten im Dampf) und in eine feuerfeste Form legen. Die Nüsse in der heißen Butter wenden, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über den Blumenkohl verteilen. Das Gemüse 5 bis 10 Minuten in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen überbacken.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Nüsse Folge 269 vom 16. Dezember 2001 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.5 Blumenkohl überbacken

1 Kopf Blumenkohl	Paniermehl
100 g Schmelzkäse	Salz
etwas Dosenmilch	Muskat

Blumenkohl grob auseinander teilen, in Salzwasser nicht ganz gar kochen, herausnehmen und in eine Auflaufform geben (ca. 15 Min.).

Schmelzkäse und etwas Dosenmilch in kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Soße mit Salz und Muskatnuss abschmecken und über den Blumenkohl verteilen. Mit Paniermehl bestreuen und im Ofen bei 200°C goldgelb backen (ca. 10 Min.).

★ Quelle: Die Bratbären vom 07.03.1995

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.6 Blumenkohlröschen in Zitronenbutter

1 Kopf Blumenkohl	2 unbeh. Zitronen, abgeriebene Schale von
Salz	2 Bd. glatte Petersilie
50 g Butter	

Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen, waschen und putzen. In ca. 8 Min. in Salzwasser knapp gar kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Saftpfanne des Backofens mit Butter ausstreichen und die Blumenkohlröschen darauflegen. Folie fetten und darauflegen. Im Backofen bei 75°C warm halten. Blumenkohl auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Butter aufschäumen lassen und mit der Zitronenschale verrühren. Den Blumenkohl damit begießen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 5 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 13.01.1994

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.7 Überzogener Blumenkohl

1 Blumenkohl (ca. 1 kg), gerüstet	1 Knoblauchzehe, gepresst
Salzwasser	150 g tiefgekühlter Spinat
<i>Sauce</i>	3 EL Weißwein oder Wasser
1 EL Margarine oder Butter	3 EL Rahm
1 Schalotte, gehackt	Salz
	Pfeffer

Den Blumenkohlstrunk kreuzweise einschneiden. Den ganzen Blumenkohl mit dem Strunk nach oben in das siedende Salzwasser geben und 10 Minuten köcheln, dann wenden und

ca. 10 Minuten weiterkochen.

Inzwischen für die Sauce Schalotten und Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, tiefgekühlten Spinat zugeben, Weißwein oder Wasser dazugießen, köcheln, bis der Spinat aufgetaut ist. Rahm beifügen, würzen.

Den Blumenkohl sorgfältig herausnehmen, gut abtropfen lassen, auf eine vorgewärmte Platte anrichten, mit der Sauce überziehen.

Tipp: Nach Belieben geriebenen Käse unter die Sauce mischen oder zuletzt darüberstreuen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 10 November/Dezember 1987

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

2.1 Arròs Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch

250 g Schweinefleisch	1 kg Blumenkohlröschen
250 g Hühnerfleisch	1 klein. Dose Erbsen, frische Zuckererbsen oder grüne Bohnen
250 g Kaninchenfleisch	100 g klein geschnittene Champignons,
200 g Reis	Safran
3/4 l Wasser oder Brühe	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Schweineschmalz	Paprika
1/2 Zwiebel	
1 Tomate	

Wörtlich übersetzt heißt dieses Gericht Schmutziger Reis. Besonders gut schmeckt es in Tonschüsseln. Frisch ausgepresster Zitronensaft sorgt für eine Abrundung des Geschmacks.

Zwiebel zerstückeln und im Öl und Schmalz vorbraten, dann die verschiedenen Fleischstücke mitbräunen. Alle Zutaten nach und nach zugeben, nur Blumenkohl und Reis noch nicht. Nun ca.. 5 Minuten aufkochen lassen, dann den Kohl und nach weiteren 5 Minuten den Reis hinzufügen. Alles etwa 15 Minuten garen.

* Quelle: 'Mallorca - Das Handbuch für den optimalen Urlaub' www.mallorca.de

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

2.2 Blumenkohl-Auflauf à la Bolognese

500 g Kartoffeln	1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer	1 Pkg. (500 ml) stückige Tomaten
1 Blumenkohl	1 TL Gemüsebrühe
2 groß. Möhren	4-5 Stiele Basilikum
1 klein. Zwiebel	75-100 g geraspelter Light-Käse (15 % Fett absolut)
1 EL Öl	
400 g mageres Rinderhack	

Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In ca. 1/2 l kochendem Salzwasser zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Abgießen, Gemüsewasser dabei auffangen. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Möhren, bis auf 1 EL

Möhren zum Garnieren, kurz mitbraten. Würzen. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten, 200 ml Gemüsewasser und Brühe zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Unter die Hacksoße rühren. Nochmals abschmecken. Blumenkohl und Kartoffeln in H1 einer großen Auflaufform verteilen. Hacksoße darübergeben. Mit Käse bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Mit Möhrenraspeln bestreuen und garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 08/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 380 kcal; E 38 g, F 14 g, KH 22 g

2.3 Blumenkohl-Auflauf mit Thüringer Nett

750 g Kartoffeln	2 EL Öl
Salz, Pfeffer	400 g Thüringer Mett
Muskat	2 EL Mehl
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	1 TL Gemüsebrühe
200 ml + 200 ml Milch	1/2 Bd. Petersilie
2 EL + etwas Butter	

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Blumenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln abgießen. 200 ml Milch und 2 EL Butter zufügen und zu Püree stampfen. Mit Salz und Muskat würzen. In eine gefettete Auflaufform streichen. Blumenkohl abtropfen lassen und aufs Püree setzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Mett darin krümelig anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 200 ml Milch, 200 ml Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Petersilie waschen, hacken und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Blumenkohl gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle kochen & genießen 05/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 620 kcal; E 33 g, F 36 g, KH 36 g

2.4 Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

1 EL Butter	4 Eier
200 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben	Salz
Muskat	300 g Brokkoli
1/4 l Sahne	1 groß. Blumenkohl

Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in große Röschen teilen. Wasser mit etwas Salz aufkochen, Blumenkohl und Brokkoli darin zugedeckt 10 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Eier mit einem Schneebesen verquirlen, dabei nach und nach die Sahne hinzufügen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Gemüse und Schinken in eine Auflaufform schichten, mit der Eiersahne übergießen und mit Butterflöckchen besetzen. Im Backofen bei 175° C etwa 30 Minuten backen, bis die Eiersahne gestockt ist.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

414 kcal / 1738 kJ

2.5 Blumenkohl-Gratin

1 Blumenkohl	100 g Gouda
4 Karotten	100 g Emmentaler
500 g Blattspinat	Salz
4 Tomaten	Pfeffer
2 Zwiebeln	Muskat
2 Eier	1/2 Bd. Petersilie
200 ml Schlagsahne	50 g Mandelblättchen

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, zusammen mit Möhrenscheiben in Salzwasser 8-10 Min. blanchieren, herausnehmen, abtropfen. Spinat im gleichen Wasser kurz kochen, abtropfen. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden. Auflaufform einfetten, den Boden mit Tomatenscheiben auslegen, darauf Zwiebelwürfel, Spinat, Möhren und Blumenkohl verteilen. Eier mit Sahne, Gewürzen und gehackter Petersilie verquirlen, über das Gratin gießen. Geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen, Mandelblättchen darüberstreuen. Bei 225 °C 30-40 Min. backen. Dazu: Braten (nur Nicht-Vegetarier), Teigwaren

★ Quelle: Die Bratbären vom 22.06.2004

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

2.6 Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße

1 mittl. Blumenkohl (ca. 750 g)	400 g Tomaten
2 EL Butter	1/2 TL Thymian
3 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
50 g ger. Parmesan	1 EL Dill
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	

Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Zugedeckt im Siebeinsatz über Wasserdampf etwa 5 Min. garen. Eine Auflaufform mit 1/2 EL Butter fetten und die Blumenkohlröschen hineingeben. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Semmelbrösel mit Parmesan, Zitronenschale vermengen und über den Blumenkohl streuen.

1 EL Butter in Flöckchen darüber verteilen. Etwa 12 Min. im Backofen gratinieren.

Für die Soße Tomaten überbrühen, häuten, fein pürieren, durch ein Sieb streichen. In ca. 10 Min. zu einer dicken Soße einkochen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 1/2 EL Butter, Dill unterziehen. Soße zum Blumenkohl-Gratin servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: lisa 09/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 15 Min.

Backen ca. 12 Min.

pro Person: 150 kcal; E 8 g, F 7 g, KH 10 g

2.7 Blumenkohl-Hack-Gratin

1 Blumenkohl	500 g Hackfleisch
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
Zucker	Paprikapulver
1 klein. säuerlicher Apfel	gemahlener Zimt
(z. B. Braeburn, Jonagold)	4 Scheib. Emmentaler (evtl. mehr)
3 Stange/n Staudensellerie	Cayennepfeffer

Blumenkohl putzen, abbrausen und grob in Röschen teilen. 300 ml Wasser, etwas Salz und 1 Prise Zucker in einem Topf aufkochen. Blumenkohl darin zugedeckt 6-8 Minuten garen. Blumenkohlröschen abtropfen lassen. Inzwischen Apfel sowie Staudensellerie waschen, putzen. Apfel vierteln, entkernen. Apfel und Sellerie auf einer Haushaltsreibe fein raspeln. Mit dem Hack glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie 1 Prise Zimt würzen. Hackmasse in einer Auflaufform verteilen. Die Blumenkohlröschen darauf verteilen und etwas eindrücken. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Käsescheiben auf dem Blumenkohl verteilen. Gratin im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Gratin mit 1 Prise Cayennepfeffer und nach Belieben Kresse garnieren. Z.B. mit Salzkartoffeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Lisa Kochen & Backen Cookazine 4/2010 Erfasst und aufbereitet von Lothar

Schäfer

2.8 Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin

500 g Kartoffeln	1 EL (20 g) Butter/Margarine
1 Blumenkohl (750 g)	1 TL Curry
1 klein. Spitzkohl (ca. 600 g)	1 EL (15 g) Mehl
1/2 l Gemüsebrühe	Salz, weißer Pfeffer
1 EL Sesam	Fett für die Form
1 klein. Zwiebel	1 Pkg. (200 g) Gratinkäse (z. B. Finello)

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Spitzkohl putzen, vierteln und waschen. Blumenkohl und Spitzkohl in kochender Brühe zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen und die Brühe dabei auffangen.

Sesam ohne Fettzugabe goldgelb rösten, herausnehmen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Curry und Mehl kurz darin anschwitzen. Mit 3/8 l Gemüsebrühe und Milch ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen, abschrecken, schälen. Spitzkohlviertel in jeweils 3 Spalten schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Eine große Gratinform fetten. Kartoffeln an den Formrand legen. Blumenkohl und Spitzkohl in die Mitte geben. Alles mit Soße übergießen. Mit Käse und Sesam bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten goldbraun backen.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 04/1998 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion: 380 kcal / 1590 kJ; E 23 g, F 20 g, KH 25 g

2.9 Blumenkohlaufauf

500 g Blumenkohl	1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli	100 g Möhren, gewürfelt
Salz	Pfeffer
150 g Frühstücksspeck	100 ml Gemüsebrühe
1 EL ÖL	150 g Cheddar-Käse

Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 6 Min. kochen. Dann abgießen, abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Speck würfeln, in einer Pfanne in Öl knusprig ausbraten. Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Möhren zufügen. Dann mit Salz, Pfeffer würzen und ca. 3 Min. braten.

Erst Kohl, dann Speck-Möhren-Mischung in eine gefettete Gratinform geben. Brühe angießen, Cheddar reiben, aufstreuen. Ca. 15 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person: 310 kcal; E 26 g, F 19 g, KH 7 g

2.10 Blumenkohlaufauf

<i>Zutaten</i>	400 g mageres Kasseler
1 groß. Blumenkohl	30 g Margarine
1/2 l Wasser	3/8 l Brühe
Salz	1 Ecke (62,5g) Sahne-Schmelzkäse
250 g Makkaroni (oder andere Nudeln)	Muskat
2 EL Öl	

1. Blumenkohlputzen in Röschen zerteilen und 15 min. in Salzwasser legen. Dann gründlich abspülen und in kochendem Salzwasser 15 min. garen.

2. Makkaroni in Stücke brechen und in kochendem Salzwasser mit Öl etwa 12 min. garen. 3. Blumenkohl und Makkaroni abgießen und abtropfen lassen. 4. Kasseler vom Knochen lösen und in 2cm große Würfel schneiden. 5. Eine feuerfeste Form ausfetten und Blumenkohl, Makkaroni und Kasselerwürfel einschichten. 6. Das Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen und unter Rühren die heiße Brühe zugießen. Die Soße kurz aufkochen lassen, dann den gewürfelten Schmelzkäse zufügen und in der Soße schmelzen lassen. 7. Käsesoße mit Salz und einer Prise Muskat abschmecken und über die Blumenkohl-Makkaroni-Mischung geben. 8. Bei 225°C goldbraun backen (15-20 min.).

Mengenangabe: 4 Portionen

2.11 Blumenkohlaufauf mit Grünkern

200 g Grünkern	3 Zwiebeln
400 ml Gemüsebrühe	1 TL Öl oder Margarine
1 Blumenkohl	1 Bd. Basilikum
1 Tasse Wasser	125 g Mascarpone oder Sahnequark
Salz	3 Eier
4 Tomaten	250 ml Sahne oder Schmand

Pfeffer
Salz

Muskat

Grünkern und Gemüsebrühe auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 zum Kochen bringen, 20-30 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 ausquellen lassen. Geputzten, gewaschenen Blumenkohl in Röschen teilen, mit Salzwasser zum Kochen bringen und 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, danach die Haut abziehen, in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Fett in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig werden lassen. Grünkern, Blumenkohl, Tomaten und Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform schichten. Gewaschenen Basilikum grob hacken. Mit dem Handrührgerät Mascarpone, Eier, Sahne, Gewürze und Basilikum verrühren, über den Auflauf streichen, im Backofen garen. Dazu reicht man eine gemischte Salatplatte. Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 1993 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

2.12 Blumenkohlaufauf mit Klößchen

1 kl. Kopf Blumenkohl
3/8 l Salzwasser
1 kl. Ds. Möhren
150 g TK-Erbesen

Klößchen

200 g ungebrühte Bratwürste
1 Eigelb
1 EL Semmelbrösel
1 Msp. Sellarisalz
1 EL saure Sahne

Soße

50 g durchw. Speck
1 kl. Zwiebel
1 EL Öl
20 g Mehl
3/8 l Blumenkohl-Kochwasser
4 EL Sahne
100 g geriebener Hartkäse
(z. B. Emmentaler oder Greyerzer)
Petersilie

Blumenkohl putzen, den Strunk kürzen. Den Blumenkohl mit Salzwasser zum Kochen bringen und 15 Minuten auf 1 oder Automatik Kochstelle 4-5 kochen lassen. Anschließend den Blumenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser nehmen, in Röschen teilen. Blumenkohlröschen, abgetropfte Möhren und Erbsen in eine gefettete Auflaufform geben. Wurstmasse aus den Bratwürsten drücken, mit Eigelb, Semmel bröseln, Salz und saurer Sahne verrühren. Mit Teelöffeln ca. 14 kleine Klöße abstechen, in das leicht kochende Blumenkohlwasser geben und garziehen lassen. Die Klößchen aus der Brühe nehmen und auf das Gemüse geben.

Für die Soße Speck und Zwiebel fein würfeln, mit Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 kurz anbraten, Mehl überstäuben, verrühren, nach und nach mit dem Blumenkohl Kochwasser ablöschen, mit einem Schneebesen gut durchrühren und 5 Minuten auf 1 oder

Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen lassen, mit Muskat abschmecken. Die Soße über den Auflauf gießen, mit Käse bestreuen und im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten
Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. 85 g Eiweiß, 157 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 8864 kJ, 2116 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 03 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

Zubereitungszeit 65 Minuten

2.13 Blumenkohlgratin

1 schöner Blumenkohlkopf

Salz

Zitronensaft

Muskat

Pfeffer

3 Stiele glatte Petersilie

2 klein. Scheiben Vollkornbrot

3 TL Olivenöl

Den Blumenkohl in schöne Röschen zerlegen, dabei die festen Stielstücke abschneiden und getrennt verarbeiten. Die Röschen in etwas mit Zitronensaft gewürztem Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und in eine flache Gratinform betten.

Die Stiele klein hacken, anschließend im selben Kochwasser weich kochen. Die weichen Stiele mit einer Schaumkelle in einen Mixer umfüllen, nur wenig Kochsud hinzufügen. Alles glatt pürieren, dabei für Geschmack und Farbe Petersilienblätter mitmixen und kräftig mit Salz, Muskat, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Erst dann Kochsud hinzufügen und untermixen, und zwar so viel, bis die Soße die richtige, cremige Konsistenz bekommen hat. Über die Röschen verteilen.

Das Vollkornbrot in Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln, durchmischen und auf der Oberfläche des Gratins verteilen.

Die Form bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in den Ofen stellen und das Gratin eine gute Viertelstunde überbacken, bis alles brodelt und die Brotwürfel schön kross sind. Ein schönes Essen, von dem man eine ordentliche Portion genießen darf - eine Portion hat gerade einmal 200 Kilokalorien.

Tipp: Wer möchte, packt zwischen die Blumenkohlroschen noch ein wenig mageres Hackfleisch, zum Beispiel vom Lamm. Kräftig würzen: mit abgeriebener Zitronenschale, einer ordentlichen Prise Paprika und zwischen den Fingern zerriebenem getrocknetem Majoran sowie natürlich Salz und Pfeffer. 100 Gramm Lammhack pro Portion schlagen dann zusätzlich mit 120 Kilokalorien zu Buche.

Blumenkohl (auch die gelben, grünen und violetten Sorten aus Italien) ist für diese Zubereitung geradezu ideal, denn mit den Stielen lässt sich eine herrlich sämige Soße herstellen, ohne sie mit Stärke, Mehl oder Sahne und Ei binden zu müssen, was die Sache natürlich sofort wesentlich kalorienträchtiger machen würde.

Mengenangabe: 2 Personen:

★ Quelle: Kochen mit Martina und Moritz WDR (vom 4. Februar 2012) Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

2.14 Blumenkohlgratin mit Mandelkruste

600 g Kartoffeln	2 EL Butter/Margarine
1 klein. Blumenkohl	1 EL Mehl
500 g Broccoli	1-2 EL Curry
500 g Möhren	150 g Creme fraîche
Salz, Pfeffer	2 Scheib. Toastbrot
1 klein. Zwiebel	2-3 EL Mandelblättchen

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten zugedeckt kochen.

Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Ca. 1/2 l Salzwasser aufkochen. Möhren und Blumenkohl darin ca. 10 Minuten dünsten. Broccoli ca. 5 Minuten mitkochen.

Zwiebel schälen, würfeln. Gemüse abtropfen lassen, Fond dabei auffangen. Fett erhitzen. Mehl und Curry darin anschwitzen. Mit Fond ablöschen, aufkochen. Creme fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abtropfen lassen und mit Gemüse in 4 gefettete Förmchen oder 1 große Auflaufform füllen. Soße darüber verteilen. Toast zerbröseln. Mit Mandeln mischen und über das Gemüse streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200°C/Gas: Stufe 4) 15-20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle kochen & genießen 12/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 380 kcal; E 0 g, F 20 g, KH 36 g

2.15 Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Ei

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)	2 gehäufte EL (40 g) Mehl
500 g Broccoli	1/4 l Milch
Salz, Pfeffer	Fett für die Form
Muskat	75-100 g mittelalter Gouda
1 klein. Zwiebel	2 Eier
2 EL (40 g) Butter/Margarine	

Gemüse putzen, waschen und in Röschen teilen. Blumenkohl in einem großen Topf in 3/4 l kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen. Broccoli ca. 5 Minuten mitgaren.

Gemüse abgießen, dabei 1/2 l Gemüsefond auffangen. Zwiebel schälen, würfeln. Im

heißen Fett andünsten. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Gemüsefond und Milch einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken.

Gemüse in einer großen gefetteten Auflaufform verteilen. Soße darüber gießen. Käse reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und hacken. Gratin mit Eiwürfeln bestreuen.

Dazu passen Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 06/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 340 kcal / 1420 kJ; E 21 g, F 20 g, KH 17 g

2.16 Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl

400 g Makkaroni	100 g geriebener Parmesan
1 klein. Blumenkohl	Paniermehl
200 g Rindergehacktes	150 g Butter
Tomatensoße	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

1. Zwiebel abziehen und hacken. 50 g Butter zerlassen und Zwiebel glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und anbraten, dann einige Löffel Tomatensoße zufügen. Falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Blumenkohl putzen, waschen und abtrocknen. In Röschen teilen und in reichlich Salzwasser halb gar kochen. In dem gleichen Wasser die Nudeln al dente kochen. Abgießen und mit einem Teil der Fleischsoße und 50 g Parmesan mischen.

3. Blumenkohl mit 80 g Butter in der Pfanne schwenken. Eine Form einfetten, mit Paniermehl austreuen. Eine Schicht Nudeln einfüllen, dann eine Schicht Blumenkohl, eine Schicht Fleischsoße und Parmesan. Weiter bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit Soße und Parmesan enden. Circa 15 Minuten überbacken und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 2/01

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 45 Minuten

2.17 Kartoffel-Blumenkohl-Gratin

500 g Blumenkohl	1 EL Gemüsebrühe
250 g Brokkoli	Pfeffer
4 Kartoffeln	Muskat
Salz	100 g gekochter Schinken
70 g Butter	100 g geriebener Käse
3 EL Mehl	1 EL Semmelbrösel
750 ml fettarme Milch	

Blumenkohl sowie Brokkoli putzen, in Röschen teilen und abbrausen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Gemüse sowie Kartoffeln getrennt in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Dann beides abgießen und gut abtropfen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und aufkochen. Soße mit Brühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Schinken in Streifen schneiden. Kartoffeln, Gemüse und Schinken in eine gefettete Auflaufform füllen, mit der Soße begießen und mit Käse sowie Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: lisa 11/2008 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Pro Person ca.: 480 kcal; E 28 g, F 26 g, KH 34 g

2.18 Kerniger Blumenkohl-Broccoli-Auflauf

400 g kleine Kartoffeln	1 EL (10 g) Butter/Margarine
Salz, weißer Pfeffer	1 EL (10 g) Mehl
500 g Blumenkohl	1/4 l Milch
500 g Broccoli	geriebene Muskatnuss
250 g Möhren	2 Eier (Gr. M)
100 g Hartkäse (z. B. Comte)	1-2 EL Sonnenblumenkerne
1 mittelgroße Zwiebel	evtl. Kräuter zum Garnieren

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Kohl in Röschen, Möhren in Stücke schneiden. Gemüse in 1/2 l kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, Gemüsewasser dabei auffangen.

Käse reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Fett andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren. Hälfte Käse darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier verquirlen, in die Soße rühren.

Gemüse in eine leicht gefettete Auflaufform füllen. Soße, übrigen Käse und Kerne darüber verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 02/1998 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 320 kcal / 1340 kJ; E 20 g, F 14 g, KH 25 g

2.19 Kohl-Käse-Eintopf

700 g Blumenkohl	2 EL Kümmel
400 g Wirsing	1 Lorbeerblatt
300 g Chinakohl	1 1/2 EL rote Pfefferkörner
400 g Rosenkohl	400 ml Fleischbrühe
100 g Butterschmalz	100 g Emmentaler Käse, geriebenen
1 Msp. Muskat,	

Blumenkohl, Wirsing, Chinakohl, Rosenkohl putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Wirsing und Chinakohl in kleine Stücke schneiden. Die Rosenkohlstiele leicht einkerben, damit sie gleichmäßig garen. Zuerst den Blumenkohl in 100 g Butterschmalz rundherum 7 Minuten anbraten, nach und nach Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl zufügen und weitere 10 Minuten schmoren lassen. Muskat, Kümmel, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben. Mit Fleischbrühe aufgießen und alles zugedeckt bei sanfter Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Emmentaler Käse daruntermischen und den Eintopf noch 5 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: nicht mehr bekannt

★1 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

2.20 Makkaroni-Auflauf

200 g Makkaroni	200 g Joghurt
Salz	100 g Sauerrahm
500 g Blumenkohl	2 Eier
500 g Brokkoli	100 g ger. Emmentaler
Pfeffer	Paprikapulver
Muskat	20 g Kürbiskerne

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Blumenkohl sowie Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Mit den Nudeln mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mischung in eine gefettete Auflaufform geben.

Joghurt, Sauerrahm, Eier und 50 g Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Auf den Auflauf geben, mit Kürbiskernen und 50 g Käse bestreuen, ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue: Köstliches Sommergemüse Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Person: 440 kcal; E 25 g, F 18 g, KH 43 g

3 Fleischgerichte, Innereien

3.1 Blumenkohl und Rindfleisch im Bierteig gebacken

1 klein. Blumenkohl	1 EL Rapsöl
2 Scheib. Rinderrücken, à 160 g	60 g Hartkäse
4 EL feines Rapsöl	Salz, Muskat
1 Knoblauchzehe	1 Becher Saure Sahne
2 Zweige Thymian	1 Becher Schmand
Mehl	1 Knoblauchzehe
Frittierfett zum Ausbacken	1 EL Blattpetersilie, klein geschnitten
2 Eier	1 Prise Zitronenschale
150 ml Bier	Salz, Pfeffer, Zucker
130 g Mehl	

Einen kleinen Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Diese in Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen. Rinderrücken in 1 cm dicke Streifen schneiden. Diese in 4 EL Öl, einer zerdrückten Knoblauchzehe und abgeriebenen Thymian einlegen. Eier, Bier und 1 EL Öl in einer Schüssel verquirlen, Mehl und Käse zufügen und mit Salz und Muskat würzen. Das Butterschmalz auf ca. 170 °C erhitzen. Fleisch in etwas Mehl wenden, durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Fett goldgelb backen und mit Salz würzen. Blumenkohl direkt in den Teig tauchen und den Vorgang wiederholen. Für den Dip eine Knoblauchzehe halbieren und eine Schüssel damit ausreiben. Schmand, Saure Sahne und klein geschnittene Petersilie zufügen und mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Tipp: Sie können zum Frittieren natürlich auch anderes Fett verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

3.2 Kotelett Dubarry

1/2 klein. Blumenkohl	Butter zum Braten
6 EL Sahne	Salz
1 Eigelb	Pfeffer
Muskat	4 Scheib. Holland-Gouda, mittelalt
4 Schweinekoteletts à 150 g	

Den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilt waschen. In wenig Salzwasser 15-20 Minuten garen. Abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Sahne, Eigelb und Muskat

verquirlen. Mit dem zerdrückten Blumenkohl vermischen. Die Koteletts in Butter von beiden Seiten insgesamt 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die gebratenen Koteletts geben und mit den Käsescheiben belegen. Im Backofen bei 250 Grad oder unter dem Grill überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Oder einfach einen Deckel auf die Pfanne geben.

* Quelle: So kocht Frau Antje heute Niederländisches Büro für Milcherzeugnisse

★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

3.3 Sauerbraten vom Schweinefilet mit Sauerkirschen und Blumenkohlkroketten

<i>Fleisch:</i>	eine Handvoll getrocknete Sauerkirschen
800 g Schweinefilet	
Salz, Pfeffer	<i>Kroketten:</i>
	1 Blumenkohl
<i>Marinade:</i>	50 g Butter
100 ml Balsamicoessig	50 ml Sahne
150 ml Rotwein	50 ml Brühe
2 Zwiebeln	1 g Agar-Agar
100 g Karotten	Salz, Pfeffer
100 g Sellerieknolle	Zitronensaft
2 Lorbeerblätter	Paniermehl
1 EL Wacholderbeeren	Ei
1 EL Nelken	Mehl
200 ml dunkle Bratensauce	

Das Fleisch kaltgestellt ca. zwei Tage in der Marinade ziehen lassen. Danach das Schweinefilet in einer Pfanne mit Butterschmalz stark von beiden Seiten anbraten, auf ein Blech legen, Sauce hinzufügen und bei 90 Grad im Ofen ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung der Kroketten: Den Blumenkohl in Salzwasser gar kochen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Das Püree dann mit der Butter und der Brühe aufkochen, abschmecken, mit dem Agar-Agar abbinden, auf ein Blech gießen und kalt stellen. Die fest gewordene Masse in Rechtecke schneiden und mit Mehl, Ei und Paniermehl panieren. Dann in heißem Fett ausbacken.

Zubereitung der Sauce: Den abgeseibten Sellerie, die Karotten und die Zwiebel in Würfel schneiden und mit 50 g Butterschmalz in einem Topf anrösten. Dann mit der Marinade, den Sauerkirschen und der Bratensauce auffüllen, aufkochen und passieren. Alles zusammen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Daheim & Unterwegs vom 27.01.2009 von Sternekoch Björn Freitag Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

3.4 Schweinefilet mit gebratenem Blumenkohl, Paprika und Kartoffeln

1800 g Schweinefilet	1 Bd. Rauke
10 ml Rapsöl	1 Bd. Petersilie, glatt
1200 g Blumenkohl, frisch	10 ml Rapsöl
800 g Paprika, rot	40 g Butter
2000 g Kartoffeln, Drillinge	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Schweinefilet parieren und in Medaillons schneiden, von beiden Seiten in einer heißen Pfanne in Rapsöl anbraten. Danach salzen, pfeffern und beiseite stellen. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. In kochendem Salzwasser blanchieren. Paprika waschen, schälen, entkernen und in Rauten schneiden. Kartoffeln waschen und dämpfen. Rauke und Petersilie waschen, trockenschleudern und mit Rapsöl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl in einer heißen Pfanne in Butter anbraten, Paprika, Kartoffeln und Medaillons hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichtehinweis: Medaillons mit Gemüse auf Teller geben und mit Raukesauce versehen.

Mengenangabe: 10

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

je Portion: 409 kcal / 1712 kJ

3.5 Studentenkotelett mit Blumenkohl, Minze und grünem Pfeffer

4 Scheib. frischer Schweinebauch	Butterschmalz zum Ausbacken
1 Bd. Minze, fein geschnitten	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf Blumenkohl	2 Eier
1 EL grüner Pfeffer	Mehl und Semmelbrösel zum Panieren
50 g Butter	

Die Schweinebauchscheiben an der Schwarte einritzen und leicht plattieren. Danach mit Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer würzen und nacheinander in Mehl, Eiern und Semmelbröseln panieren. In einer flachen Pfanne im heißen Butterschmalz schwimmend ausbacken. Wenn sie goldbraun sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Blumenkohl in einzelne Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren und in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Kurz abtropfen lassen und in der aufschäumenden Butter anschwemmen. Zum Schluss die fein geschnittene Minze mit dem grünen Pfeffer zum Blumenkohl geben, mit Salz nachschmecken und mit dem Studentenkotelett anrichten. Tipp: Blumenkohl bleibt schön weiß beim Kochen, wenn Sie dem Kochwasser etwas Essig oder Milch begeben. Als Getränk empfiehlt sich ein frisches Pils oder ein bayerisches Helles.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4 Geflügelgerichte

4.1 Blumenkohl-Puten-Curry

1 Beutel (25 g) Tandoori-Gewürzmischung "Indische Art"	1/2-1 Chilischote
150 g Sahne-Joghurt	2 EL Öl
1 EL Zucker	1 EL Mehl
500 g Putenschnitzel	2 Lorbeerblätter
1 Blumenkohl (ca. 750 g)	2 Lauchzwiebeln
Salz	125 g rote Linsen
1 EL Curry	einige Spritzer Zitronensaft
Pfeffer	evtl. Zitrone zum Garnieren

Würzmischung, Joghurt und Zucker verrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit der Marinade sorgfältig mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In 1/2 l kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

Chili waschen, entkernen und hacken. Fleisch im heißen Öl ca. 5 Minuten anbraten. Mit Chili und Salz würzen. Curry und Mehl darüber stäuben. Mit Gemüsewasser ablöschen. Lorbeer zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Linsen waschen, abtropfen. Beides zum Fleisch geben und weitere ca. 10 Minuten schmoren. Blumenkohl zufügen, erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenspalten garnieren. Dazu passt Reis. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle kochen & genießen 03/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Wartezeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 570 kcal / 2390 kJ; E 45 g, F 12 g, KH 66 g

4.2 Gebratene Hähnchenkeulen auf Blumenkohlgemüse mit Safran und Basilikum

1 Paprikaschote	1 EL Butterschmalz
1 Msp. Safranpulver	1/2 EL Rapsöl
1 Blumenkohl	15 g Butter
Jodsalz, Pfeffer	1/16 l Gemüsebrühe

1/8 l Milch
 1 TL Mehl
 1/2 Zwiebel

1 EL Basilikum
 6 Hähnchenunterkeulen (à 50 g)

Vom Blumenkohl die Röschen abtrennen und in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren - kalt ablaufen lassen und trocknen. Die Paprikaschoten säubern, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden. Für die Zubereitung die Hähnchenunterkeulen (6 Keulen á ca. 50g) in erhitzter Pfanne mit Butterschmalz rundum anbraten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 160°C ca. 15- 18 Minuten garen. In erhitzter Pfanne Zwiebeln in Butter glasig gehen lassen, mit Mehl bestäuben, einrühren und mit kalter Milch aufgießen, etwas Gemüsefond zugeben, glattrühren. Blumenkohlrosen und Basilikum mit dem Safran hineingeben, gut einschwenken und mit Jodsalz und Pfeffer nachwürzen. Paprikaschoten in Rapsöl kurz andünsten und würzen. Zum Anrichten die Blumenkohlrosen auf flachem Teller anrichten, Hähnchenkeulen darauf setzen, Paprikastreifen darüber verteilen und mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.3 Putensteaks mit Mozzarella

2-3 Möhren (ca. 200 g)
 1 klein. Blumenkohl (750 g)
 500 g Broccoli
 Salz, weißer Pfeffer
 4 dicke Putenschnitzel (à ca. 175 g)
 2 EL Öl

250 g Mozzarella-Käse
 8 Salbeiblätter
 8 Scheib. Frühstücksspeck
 100 g Schlagsahne
 2 EL heller Soßenbinder
 1-2 EL geriebener Parmesan

Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren und Blumenkohl in 1/2 l kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen. Broccoli nach ca. 5 Minuten zugeben. Schnitzel waschen, trocken-L. tupfen und halbieren. Im heißen Öl pro Seite 3-5 Minuten braten. Würzen. Mozzarella in 8 dicke Scheiben schneiden und auf die Steaks legen. Je 1 Salbeiblatt darauf legen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Gemüse abtropfen. Gut 1/4 l Gemüsewasser auffangen. Mit Sahne aufkochen, binden und abschmecken. Gemüse in eine flache gefettete Auflaufform geben. Steaks darauf legen. Die Soße darüber gießen und alles mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 10/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 610 kcal / 2560 kJ; E 66 g, F 31 g, KH 13 g

5 Grundlagen, Informationen

5.1 Blütenreicher Kohl, der Blumenkohl

Der Blumenkohl stammt von einer wilden Kohlart aus dem Mittelmeerraum ab. Bereits vor über 2000 Jahren bauten ihn die Ägypter an. Von dort gelangte er nach Italien und Frankreich und veränderte sich äußerlich zu dem heute bekannten Blumenkohl. Die Hälfte des Angebots auf dem deutschen Markt kommt aus Deutschland, der Rest aus Holland, Frankreich und Italien. Saison des heimischen Kohls ist von Mai bis November.

Wie beim Brokkoli isst man beim Blumenkohl die zu einem Kopf zusammenstehenden Blütenknospen. Der Name ist direkt von dieser Eigenschaft abgeleitet: Die Knospen des Blumenkohls sind, im Unterschied zum Brokkoli, noch nicht voll entwickelt.

Arten: Weißer Blumenkohl: Die bekannteste Sorte bleibt weiß, indem man die 'Blume' vor Lichteinwirkung schützt und die großen grünen Hüllblätter über dem Kopf zusammenbindet oder mit Folie abdeckt. Heute gibt es aber auch schon selbst deckende Sorten, deren Blattstellung weiße Blumen gewährleistet. Dadurch kann sich kein Chlorophyll bilden.

Grüner Blumenkohl (Romanesco, Minarettkohl): Er hat eine türmchenartige 'Blume' mit spitzen Röschen. Bei dieser Sorte kann sich durch das Sonnenlicht der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll bilden.

Violetter Blumenkohl: Der violette Blumenkohl hat die gleiche Form wie weißer Blumenkohl mit dunkelvioletten Röschen. Er schmeckt milder als die weißen Sorten. Durch das Kochen werden die Röschen allerdings grün.

Gesundheit: Blumenkohl ist reich an Vitamin C, schon 200 g decken den Tagesbedarf. Er liefert nur wenig Energie und hat nur 27 Kalorien pro 100 g. Zudem enthält er nennenswerte Mengen an Kalium (wichtig für Wasserhaushalt, Nerven- und Muskelstoffwechsel) sowie Calcium (für Knochen und Herz-Kreislauf-Funktion). Die farbigen Sorten besitzen höhere Nährstoffwerte als der weiße. Sekundäre Pflanzenstoffe sind außerdem für den Geruch des Blumenkohls verantwortlich. Diese Glucosinolate hemmen das Wachstum von unerwünschten Bakterien und bremsen wahrscheinlich die Entstehung hormonabhängiger Krebsarten wie dem Brustkrebs. Weiterhin wirken sie sich günstig auf das körpereigene Entgiftungssystem aus.

Frischemerkmale: Das Gemüse sollte fest sein und keine braune Flecken aufweisen. Der Frischegrad lässt sich außerdem am Zustand der äußeren Blätter erkennen (diese sollten grün und knackig sein), denn gerne entfernen Händler bei älteren Köpfen die Blätter, damit der Blumenkohl noch frisch aussieht. Blätter schützen außerdem beim Transport und vor Austrocknen. Wenn der Strunk angenehm nach Blumenkohl riecht, ist er frisch.

Tipps & Tricks: - Verarbeitet man den Blumenkohl nicht sofort, sollten zur Lagerung im Kühlschrank die Blätter entfernt werden, denn sie entziehen ihm Feuchtigkeit. - Am besten in einem perforierten Kunststoffbeutel im Gemüsefach lagern. - Eingefrorener Blumenkohl kann unaufgetaut, z.B. für Suppen und Eintöpfe, weiter verarbeitet werden. - Vor der Zubereitung den Kopf des Blumenkohls in leicht gesalzenes Wasser legen, um das Ungeziefer aus den Röschen zu entfernen. - Blumenkohl ist leichter verdaulich, wenn

man ihn mit Gewürzen wie Kümmel, Koriander oder mit Kräutern wie Estragon, Lorbeer und Fenchel zubereitet. - Gibt man beim Kochen etwas Milch oder eine Zitronenscheibe ins Wasser, bleibt er schön weiß. - Gart man den Blumenkohl im Ganzen, sollte man den Strunk kreuzweise einschneiden, damit er gleichzeitig mit den Röschen gar wird. - Der Kohlgeruch kann mit einem Stück Roggenbrot der Kochflüssigkeit vermindert werden. Außerdem werden die Geruchsstoffe in den ersten fünf Minuten ins Kochwasser abgegeben. Wasser deshalb nach wenigen Minuten wechseln. Auch ein paar Walnusskerne im Kochwasser sollen den lästigen Kohlgeruch vertreiben.

★ Quelle: daheimunterwegs vom 21. Oktober 2005 – Erfasst und aufbereitet

5.2 Blumenkohl

Form, Farbe und Geschmack: Ein fester geschlossener, weißfleischiger Blütenkopf, der auf einem Strunk mit wenigen grünen Hüllblättern sitzt. Wenig intensiver Kohlgeschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 28 Kalorien / 118 Joule. Provitamin A und Vitamine C und B. Kalium, Phosphor und Calcium.

Verwendung im Haushalt: Trennen Sie die äußeren Blätter bis zum Strunk ab, den Sie dann auf der Unterseite einschneiden. Anschließend den Kopf waschen und mit etwas Salz und Zitronensaft kochen. Ganz oder geteilt ist Blumenkohl ein feines Gemüse zu vielen Fleisch-, Geflügel- oder Eiergerichten. Nur mit ausgelassener Butter und Semmelbrösel bestreut, ist Blumenkohl eine leichte Mahlzeit. Auch Rohkostsalate mit Blumenkohl sind beliebt.

Das sollten Sie probieren: Blumenkohl im Nudelbett: Einen Kopf Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in bleistiftstarke Streifen schneiden. 1 Zwiebel würfeln und in 1 EL Pflanzenöl glasig braten. 1/4 l Weißwein und 1/8 l Wasser angießen, den Blumenkohl dazugeben, mit Brühwürfel und Muskat würzen und zugedeckt 15 Minuten garen. 350 g grüne Spaghetti oder Bandnudeln nach Vorschrift bissfest garen, abgießen und in etwas heißer Butter schwenken, auf vier Teller verteilen. Blumenkohlröschen aus der Brühe heben und daraufgeben. Den Sud mit hellem Saucenbinder andicken, über das Gemüse gießen. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

5.3 Blumenkohl

In aller Welt seit mehr als 1000 Jahren geschätzt, hat Blumenkohl viele Namen: Karfiol, Käsekohl, Italienischer Kohl, Blütenkohl, Traubenkohl, Brüsseler Kohl, von seinen asiatischen Bezeichnungen ganz abgesehen, denn er ist in der asiatischen und arabischen Küche ebenso zu Hause wie in der europäischen und amerikanischen. Mit seinem dezenten Kohlaroma schmeckt er in vielen Zubereitungsarten: gekocht, gedünstet, geschmort, gebraten, frittiert, überbacken.

Pflanze: Botanisch gesehen ist Blumenkohl ein interessantes Gebilde. Seine Blume (Rose, Traube) entsteht aus Stauchung und Umformung der Hauptachse des Blütenstandes zu einer halbkugeligen geschlossenen Masse. Der Kopf ist der noch nicht voll entwickelte Blütenstand, vorerst ohne Knospenanlagen. In diesem optimalen Stadium verharrt die Pflanze nur wenige Tage, dann strecken sich die Blütenästchen, treten als kleine Buckel hervor, der Kopf wird 'grießig' und lockerer, es werden Blütenknospen angelegt, als Ware wird der Kopf 'minderwertig'.

Anbau: Kultiviert wird Blumenkohl weltweit auf ca. 320 000 Hektar, Indien ist mit ca. 80 000 Hektar der größte Produzent. In Europa stehen Frankreich, England und Italien an der Spitze. An der Kanalküste und in italienischen Küstenbereichen, wo ein kräftiger Wind am Morgen den Tau wegbläst, der Stockflecken auf den Köpfen verursacht, findet vor allem Winterblumenkohl ideale Lebensbedingungen.

Ernte: Da die Köpfe nur kurze Zeit ihre ebene Wölbung besitzen, müssen während der Haupterntezeit täglich die Bestände kontrolliert und reife Exemplare herausgenommen werden. Sie sollen nicht nur fest und geschlossen, sondern auch möglichst weiß sein, obwohl sie ursprünglich eher eine Elfenbeinfarbe haben. Um reines Weiß zu erhalten, knicken die Erzeuger auf dem Feld die inneren Hüllenblätter über den Kopf oder binden sie oben zusammen. So wird die Blume gegen Licht und Verfärbung abgeschirmt. Bei neueren Sorten sind die Herzblätter von Natur aus nach innen gedreht, so daß der Kopf von selbst gedeckt wird und sich die aufwendige Handarbeit erübrigt. Übrigens bedeutet Verfärbung keinerlei Qualitätsverlust.

Verkauf: Hiesige Ware ist von Ende Mai bis Ende Oktober am Markt. 60 Prozent des deutschen Konsums werden aus Importen gedeckt, so daß dieses Gemüse praktisch das ganze Jahr über verfügbar ist. Typisch für Blumenkohl sind erhebliche witterungsbedingte Schwankungen der Erntemengen (weiße Wochen) und der Preise.

Inhalt: Wie alle Kohlsorten hat Blumenkohl reichlich Vitamine und Mineralien, aber sehr wenige Kalorien. Gilt auch als leicht verdaulich, ist deshalb fester Bestandteil der Diät- und Krankenkost.

★ Quelle: Winke & Rezepte 07 / 97

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

6 Käsegerichte

6.1 Blumenkohl-Raclette

1 klein. Blumenkohl	2 EL Paniermehl
Salzwasser	3/4 Bd. Schnittlauch, geschnitten
8 Scheib. Schinken	2-3 EL Pinienkerne
350 g Schweizer Raclettekäse, in Scheiben	Pfeffer

Blumenkohl in größeren Röschen knapp gar kochen, abgießen, abkühlen lassen. Zuerst Schinken-, dann 8 Käsescheiben auf 4 kleine Teller verteilen, Blumenkohl darauf anrichten. Restlichen Käse im Cutter mit Paniermehl zu krümeliger Masse verarbeiten, mit Schnittlauch mischen, auf Blumenkohl verteilen. Pinienkerne darüber streuen, würzen. Je 2 Teller in der Mitte des auf 200° C vorgeheizten Ofens überbacken. Zum Nachservice die restlichen 2 Teller überbacken. So ist der Käse immer schön heiß.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: www.raclette.de Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

7 Kartoffel-, Gemüsegerichte

7.1 Big B

1 Stk. Allgäuer Bergkäse	50 g Butter
1 Prise Pfeffer	2 Zwiebeln
1 Prise Salz	3 Tomaten
1 halber Becher Schmand	4 Zucchini
250 ml helles Bier	1 klein. Blumenkohl

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Anschließend gesalzenes Wasser erhitzen und das Gemüse kurz blanchieren. Die Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Jetzt die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem großen Topf die Butter erhitzen und die Zwiebelstücke darin schmoren bis sie glasig sind. Nun die Tomatenwürfel dazugeben und das Ganze für weitere fünf Minuten bei gelegentlichem Umrühren kochen. Anschließend den Blumenkohl und die Zucchinistücke hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt kommt das Bier ins Spiel! Das Bier dazu schütten und das 'feine Gemüse' bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingedickt ist. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und in eine ofenfeste Backform umfüllen. Den Schmand gleichmäßig darüber verteilen. Den Allgäuer Bergkäse mit einer Reibe raspeln und die Käsestifte auf das Gemüse streuen. Den Backofen auf circa 180°C vorheizen und die Form mit dem feinen Biergemüse für 10 Minuten hineinstellen. Ist der Käse goldgelb überbacken, die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse portionsweise auf die Teller verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 40

7.2 Blumenkohl alla bolognese

300 g kleine Kartoffeln	1 klein. Blumenkohl
Salz	1 TL (5 g) Öl
Pfeffer	200 g Beefsteakhack (Tatar)
2 mittelgroße Möhren	200 g passierte Tomaten (Packung)
2 Lauchzwiebeln	1/2 TL Gemüsebrühe

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Möhren und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen und waschen. Möhren fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin anbraten. Möhren und Lauchzwiebeln ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen. Soße nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln und Blumenkohl abgießen und mit der Hacksoße anrichten.

Ideal zum Einfrieren: Kochen Sie gleich eine größere Menge Hacksoße und frieren Sie sie portionsweise ein. Nach dem Auftauen lässt sie sich z. B. mit gebratenen Pilzen, Zucchini, frischen Kräutern oder Peperoni variieren.

Mengenangabe: 2 PERSONEN

★ Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 330 kcal; E 29 g, F 9 g, KH 32 g

7.3 Blumenkohl aus dem Tontopf

1 Blumenkohl	1 Ei
300 g Tomaten	Salz
1/2 Brötchen vom Vortag	Pfeffer
1 Zwiebel, gewürfelt	50 g Gouda, gerieben
400 g Hackfleisch	30 g Butterflöckchen

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Bei den gewaschenen Tomaten die Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Für den Hackfleischteig das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, den gewürfelten Zwiebeln und einem Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlröschen in den gewässerten Tontopf legen, das Hackfleisch darauf verteilen, die Tomatenstücke darüber geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Tontopf schließen, auf den Rost (unterste Schiene) stellen und im vorgeheizten Backofen auf 220 Grad 60 Minuten garen.

★ Quelle: daheimunterwegs vom 21. Oktober 2005 – Erfasst und aufbereitet

7.4 Blumenkohl im Hackfleischring

1 mittelgroßer Blumenkohl	1/2 Bd. Petersilie
Salz	250 g Rinderhackfleisch
1 EL Zitronensaft	150 g Schweinehackfleisch
1 Brötchen vom Vortag	1 Ei
150 g Pikantje van Gouda	1 TL mittelscharfer Senf
1 Zwiebel	weißer Pfeffer aus der Mühle

Paprika, edelsüß	100 ml Milch
30 g Holland-Butter	süße Sahne
1 EL Mehl, gehäuft	geriebene Muskatnuss
1/8 l Fleischbrühe	kleine, feste Tomaten

Blumenkohl putzen, waschen, 10 Minuten mit dem Strunk nach oben in Salzwasser legen. Anschließend in frischem Salzwasser, km der Zitronensaft zugefügt wurde, in etwa 20 Minuten bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Käse reiben und die Hälfte zur Seite stellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Aus beiden Fleischsorten mit Zwiebel, Petersilie, Käse, ausgedrücktem Brötchen, Ei und Senf einen Teig bereiten. Pikant mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Eine runde feuerfeste Form einbuttern, den Fleischteig als Ring hineingeben und den Blumenkohl in die Mitte setzen.

Restliche Butter erhitzen und das Mehl darin goldgelb anschwitzen. Mit Fleischbrühe, Milch und Sahne unter Rühren ablöschen und 12 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Hin und wieder umrühren. Den übrigen Käse bis auf zwei Esslöffel voll hineinrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, über den Blumenkohl und den Fleischring gießen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten überbacken.

Tomaten waschen, vom Stängelansatz befreien und oben über Kreuz einritzen. Nach 20 Minuten der Backzeit die Tomaten leicht in den Fleischring eindrücken und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Neues Kochen mit Frau Antje Erfasst von Lothar Schäfer

7.5 Blumenkohl im Teigmantel

Muskat	3 EL Butter
4 Eier	Salz
150 g Mehl	1 Blumenkohl

Blumenkohl mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen, salzen, aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl herausheben und abtropfen lassen. 1/4 Liter Wasser und 1/4 Liter Blumenkohlbrühe mit Butter aufkochen. Mehl hineinschütten und mit einem Holzlöffel umrühren, bis ein glatter Kloß entsteht. Topf vom Herd nehmen. Eier einzeln nach und nach in den Teig hineinarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Blumenkohl in eine flache Auflaufform geben. Mit dem Teig überziehen und bei 225° C im Backofen etwa 30 Minuten goldbraun backen. Dazu passen Tomatensauce und gebratene Fleischklößchen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

315 kcal / 1322 kJ

7.6 Blumenkohl in Senfbechamel - mit Eiern

1 Blumenkohl (700 g)	1/2 1 Hühnerbrühe oder Rindsbrühe (Instant)
Salz	
4 Eier	2 EL mittelscharfer Senf
2 Zwiebeln	Pfeffer aus der Mühle
150 g Frühstücksspeck	1 TL Zucker
30 g Mehl	1 Bd. Schnittlauch

Blumenkohl putzen und waschen. Zum Ausschwemmen von Ungeziefer ca. 20 Minuten in stark gesalzenes Wasser legen. Danach in 1/4-1/2 l Salzwasser in etwa 20 Minuten gar dünsten.

Die Eier 8 Minuten kochen, dann abschrecken. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Speck in Streifen schneiden und in einem Topf ausbraten. Die Zwiebeln in dem Fett glasig dünsten, das Mehl darüberstreuen und unter Rühren durchschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Soße bei milder Hitze 10-12 Minuten kochen lassen, zwischendurch umrühren. Soße mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Eier pellen und halbieren. Den Blumenkohl gut abtropfen lassen und vierteln, mit den Eierhälften auf einer Platte anrichten, die Soße darübergießen. Den Schnittlauch in Röllchen darüberstreuen. Dazu paßt Kartoffelpüree. Pro Portion etwa 379 Kalorien.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.7 Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter und Schinkenröllchen

2 Äpfel (ca. 300 g)	1 Blumenkohl
3 EL Rosmarinnadeln	Prise(n) Salz
250 g Süßrahmbutter	250 g gekochter Schinken
1 EL Zucker	Blatt/Blätter Salat (Kopfsalat oder Eisberg-salat)
1/2 TL Muskat	
1/2 TL Zimt	

Für die Apfel-Rosmarinbutter die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, achteln und in wenig Wasser weich dünsten. Durch ein Sieb streichen. Die Hälfte der Rosmarinnadeln waschen und hacken. Butter, Zucker, Muskat und Zimt schaumig rühren, abgekühltes Apfelmus esslöffelweise unterrühren, gehackte Rosmarinnadeln unterheben. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser ungefähr 8 -10 Minuten knapp bissfest kochen. Blumenkohlröschen mit dem zu Röllchen gedrehten Schinken auf Tellern dekorativ

anrichten. Etwas Apfel-Rosmarinbutter schmelzen und über den Blumenkohl geben. Die restliche Butter in Nocken auf Salatblättern und den Schinkenröllchen andekorieren. Mit den übrigen Rosmarinnadeln garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 25

524 kcal / 2193 kJ

7.8 Blumenkohl mit Hack

1 Blumenkohl	400 g gem. Hackfleisch
Salz	1 Dos. Tomaten (425 ml)
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
1 Zwiebel	Paprikapulver
1 EL Butter	20 g ger. Parmesan

Blumenkohl putzen und waschen. Den Strunk kreuzweise einritzen. Blumenkohl danach in einem großen Topf in Salzwasser mit dem Zitronensaft ca. 20 Min. garen.

Zwiebel abziehen, hacken und in der Butter glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren in ca. 10 Min. krümelig braten. Tomaten in der Dose zerkleinern und mit dem Saft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen und offen noch ca. 20 Min. köcheln lassen.

Den Blumenkohl abgießen, abtropfen lassen, mit der Hack-Tomatensoße evtl. auf Kohlblättern anrichten. Mit Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Der Zitronensaft im Garwasser sorgt dafür, dass der Blumenkohl schön weiß bleibt. Auch das hilft: die Hälfte des Wassers durch Milch ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue: Köstliches Sommergemüse Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Person: 325 kcal; E 24 g, F 23 g, KH 6 g

7.9 Blumenkohl mit Hackfleisch

1 Blumenkohl,	Paprikapulver,
1 TL Butter,	Cayennepfeffer,
1 Zwiebel (fein gehackt),	Salz,
150 g gemischtes Hackfleisch,	Oregano,
1 Dos. Pelati (geschälte Tomaten in Dose),	1 TL Gemüsebrühe
1 EL Tomatenpüree,	

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser weich kochen. Aus dem Kochwasser herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine Platte anrichten.

Die Zwiebelwürfel in Butter glasig werden lassen. Das Hackfleisch dazugeben und gut anbraten. Tomaten und Tomatenpüree darunter mischen und 5 Minuten mitdünsten. Mit den Gewürzen und der Gemüsebrühe gut abschmecken und über die Blumenkohlröschen geben.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesko, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.10 Blumenkohl mit Käse-Sahne-Sauce

1 Blumenkohl,	2 EL Butter,
Salz,	150 g Schimmelkäse (60% Fett),
1 Zwiebel,	8 EL Sahne

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser weich kochen. Aus dem Kochwasser herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten.

Käse und Sahne in einem Topf aufs Feuer bringen und unter Rühren miteinander verschmelzen. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken und über den heißen Blumenkohl gießen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesko, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.11 Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken

1 Blumenkohl	Salz
1/4 l Salzwasser	weißer Pfeffer
<i>Käsesauce:</i>	2 Tomaten
1/4 l Milch	8 Scheib. gek. Schinken
25 g Gustin	2 hartgekochte Eier
3 Ecken (à 62,5 g) Schmelzkäse	einige gekochte Möhrenscheiben
etwas geriebene Muskatnuß	Petersilie

Den geputzten Blumenkohl mit Salzwasser zum Kochen bringen, etwa 25 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 kochen lassen. 1/4 l Blumenkohlwasser mit Milch erhitzen. Gustin mit etwas Wasser glattrühren, in die Milchbrühe gießen, unter Rühren aufkochen. Den Schmelzkäse in kleinen Flöckchen mit einem Schneebesen in die Sauce rühren,

einmal kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen gut abschmecken. Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel in die Käsesauce einrühren.

Den Blumenkohl vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte legen. Den Schinken in Rollen um den Kohl legen, mit Eiachteln, Möhrenscheiben und Petersiliensträußchen garnieren. Einen Teil der Käsesauce über den Blumenkohl gießen, mit gehackter Petersilie bestreuen. Den Rest der Sauce in einer Sauciere separat dazu reichen.

Dazu schmecken Pellkartoffeln. 142 g Eiweiß, 102 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 7328 kJ, 1749 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 9 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

Zubereitungszeit 50 Minuten

7.12 Blumenkohl mit Kräutersauce

1 Blumenkohl (etwa 1 kg)
Salz
1/2 Zitrone, Saft von
1/4 l Milch
1/8 l Schlagsahne
6-7 gestr. EL Saucenbinder, hell

3-4 EL fein gehackte Kräuter
(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Basilikum)
Pfeffer
gemahlene Muskatnuss

Den Blumenkohl von den Blättern befreien und das Strunkende abschneiden. Den Kohl dann etwa 15 Minuten in kaltes Salzwasser legen, damit eventuell noch festsitzendes Ungeziefer heraus schwimmt. Reichlich Wasser mit Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen, den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten hineinlegen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen. Blumenkohl herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Vom Blumenkohlwasser 1/4 l abnehmen und mit Milch und Sahne aufkochen. Saucenbinder unter Rühren einstreuen. 1 Minute kochen lassen. Kräuter unter die Sauce mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kräutersauce über den Blumenkohl gießen.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: Lukullus - Kostbares Öl Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

7.13 Blumenkohl mit Kräutersoße

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
Salz
1/2 Zitrone, Saft von

250 ml Milch
125 ml Sahne
6-7 gestr. EL Soßenbinder (z. B. von Mon-

damini) lisse, Basilikum)
 3-4 EL gehackte Kräuter Pfeffer, Muskatnuss
 (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Zitronenme-

Den Blumenkohl von den Blättern befreien und das Strunkende abschneiden. Den Kohlkopf zum Säubern etwa 15 Min. in kaltes Salzwasser legen.

Reichlich Wasser mit Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten hineinlegen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Min. garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben.

Milch und Sahne mit 250 ml Kochflüssigkeit aufkochen lassen. Soßenbinder mit dem Schneebesen einrühren und 1 Min. kochen. Die Kräuter unter die Soße mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über den Kohl gießen. Evtl. mit halbierten gekochten Eiern anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 01/2000 Erfasst von Lothar Schäfer

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 250 kcal; E 10 g, F 12 g, KH 20 g

7.14 Blumenkohl mit Parmesankäse-Sauce

2 EL Butter, Pfeffer,
 2 EL Weißmehl, Muskatnuss,
 1/2 l Gemüsebrühe, 100 g Parmesankäse
 Salz,

Die Butter zergehen lassen, das Mehl darin dünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, einige Minuten köcheln, geriebenen Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesko, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.15 Blumenkohl mit Senfsauce und Nudeln

1 Blumenkohl, 3 EL Mehl,
 Salz, 2 TL Senf,
 250 g Nudeln, 1/2 TL Gemüsebrühe,
 50 g Butter, Petersilie (fein gehackt)

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser kochen. In Salzwasser die Nudeln weich kochen.

Für die Sauce Butter heiß werden lassen und unter ständigem Rühren das Mehl goldgelb werden lassen. Die Hitze reduzieren und nach und nach von der Kochbrühe unterrühren bis die Sauce die richtige Konsistenz hat.

Zum Schluss 2 TL Senf und 1/2 TL Gemüsebrühe unterrühren. Die Senfsauce über die Blumenkohlröschen geben, mit gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit den Nudeln servieren.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesko, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.16 Blumenkohl mit Specksauce

1 Blumenkohl,	1/8 l Weißwein,
200 g Schinkenspeck (Würfelchen),	Salz,
4 Knoblauchzehen,	1 TL Zitronenschale,
200 ml Sahne,	Muskatnuss,
4 Eigelb,	Petersilie (fein gehackt)

Blumenkohl waschen, in Röschen verteilen und in reichlich Salzwasser kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Speckwürfel mit den halbierten Knoblauchzehen goldgelb braten. Knoblauch entfernen. Wenn nötig etwas Fett abgießen. Die Sahne zum Speck mischen und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Eigelb mit dem Wein vermischen und bei mäßiger Hitze zu einer dickschaumigen Creme schlagen. Langsam die Specksauce dazugeben. Mit Salz, geriebener Zitronenschale und Muskatnuss würzen und über die abgetropften Blumenkohlröschen ziehen. Mit gehackter Petersilie streuen. Mit Kartoffeln servieren.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesko, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.17 Blumenkohl mit Tomatensauce

<i>Zutaten</i>	
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	1 Pkg. passierte Tomaten (z.B. Parmalat, 500 g)
Salz	75 g Tomatenmark
500 g gemischtes Hack	Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel	Muskatnuß

Zucker	250 g junger Gouda
Oregano	1 Beet Kresse
1 EL Crème fraîche	

1. Blumenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 15 - 20 Minuten garen, abtropfen lassen. 2. Hackfleisch zerzupfen und unter Rühren braten, bis es krümelig ist. Zwiebel pellen, würfeln und in dem Hack glasig werden lassen. Passierte Tomaten und Tomatenmark zugeben und etwa 5 Minuten kochen lassen.

3. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Zucker und Oregano abschmecken und die Crème fraîche unterrühren. 4. Sauce in eine Auflaufform geben. Blumenkohl daraufsetzen. Käse in Scheiben schneiden und darauflegen. Im Backofen bei 250 Grad (Gas 5 - 6) 5 Minuten überbacken. Mit Kresse bestreut servieren. Dazu paßt Weißbrot.

Pro Portion ca. 29g E, 32g F, 1/ g KH = 482 kcal (2019 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Brunnenkresse-Suppe Hauptspeise: Blumenkohl mit Tomatensauce Nachspeise: Mandelpfannkuchen

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken)

Zubereitungszeit 40 Minuten

7.18 Blumenkohl sizilianisch

Salz, Pfeffer und Muskatnuss	1 Blumenkohl
1 TL Petersilie	1 groß. Zwiebel, in Würfel geschnitten
1 EL Butter	250 g Hackfleisch
(etwas Butter zum Einfetten und für Butterflöckchen)	300 g Kartoffeln, geschält, gekocht und zerdrückt, Kartoffelwasser abfangen
80 g Allgäuer Emmentaler, gerieben	oder 1/2 Portion Kartoffel-Püree Fertigprodukt
80 g Allgäuer Emmentaler, gerieben	
1 EL Petersilie, fein gehackt	
1 Eigelb	

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel in Butter glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren anbräunen. Zerdrückte Kartoffeln, Ei, Salz und Pfeffer unterrühren. Gut mischen. Blumenkohl vom Grün befreien, waschen und umgedreht auf einen Teller legen. Kartoffel-Fleischmasse vorsichtig mit den Fingern zwischen die Blumenkohl-röschen stopfen. Blumenkohl umdrehen und mit Muskatnuss bestreuen. Runde Auflaufform einfetten und Blumenkohl vorsichtig einsetzen. Restliche Kartoffel-Hackfleischmischung unter den Blumenkohl schieben, so dass der Kohl auf einem Kartoffelbett sitzt. Darauf achten, dass nichts unter dem Blumenkohl hervorschaut. Blumenkohl mit Butterflöckchen bestreuen und mit einer Alufolie gut einpacken. Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und backen lassen. Blumenkohl auspacken, mit Käse bestreuen und noch einmal

für 2 Minuten in den Ofen schieben. Der Käse soll nur schmelzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 105

355 kcal / 0 kJ

7.19 Blumenkohl, gefüllt mit Hackfleisch und Tomatensauce

400 g Schweinehackfleisch	1 Prise Muskat
1 Blumenkohl	1 Ei
2 l Salzwasser, ca.	1 Brötchen, altbacken
20 g Butterschmalz	3 Tomaten, abgezogen
1 Zwiebel	50 g geriebener Gouda
Salz, Pfeffer	1 Pkg. Tomatensauce

Blumenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden und den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten ganz mit Salzwasser bedeckt ca. 10 Minuten einlegen. Danach in kochendem Salzwasser 10 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Auflaufform einfetten. Das Schweinehack mit geputzter, fein gehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer, einer Prise Muskat, einem Ei und einem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen vermengen. Abschmecken und die Masse zwischen die Stängel des blanchierten Blumenkohls füllen. Blumenkohl in die mit Tomatenscheiben ausgelegte Auflaufform setzen. Mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175-180 °C garen. Flüssigkeit in einen Topf abgießen und mit Tomatensauce binden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.20 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse

1 klein. Blumenkohl (750 g)	30 g Mehl
400 g Brokkoli	250 g Sahne
200 g Möhren	1/8 l Milch
200 g gekochter Schinken	120 g geriebener Emmentaler
<i>FÜR DIE KÄSESAUCE</i>	Salz, Pfeffer
50 g Butter	geriebene Muskatnuss

Den Strunk des Blumenkohls herausschneiden und sowohl die fest anliegenden größeren als auch die kleineren Blätter entfernen. Den Kopf in Röschen teilen, waschen und abtropfen

lassen. Den Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Blätter entfernen. Die Röschen vom dicken Strunk trennen, die Stiele etwas kürzen, kreuzweise einschneiden und nur die Stiele schälen. Die Möhren putzen und fein würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Blumenkohlröschen darin 3 Minuten garen. Dann die Möhrenwürfelchen und Brokkoliröschen zugeben und zusammen weitere 7 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl zugeben und hell anschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, ständig rühren und 3-4 Minuten köcheln lassen. Den Käse unterrühren. Würzen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit dem Schinken bestreuen und mit der Käsesauce übergießen. Im Ofen (Gas 3; Umluft 180° C) etwa 15 Minuten knusprig überbacken.

Hinweis: Die Frische eines Blumenkohls erkennt man nicht an der Farbe (es gibt weiße und elfenbeinfarbene Sorten), sondern am frischen Blumenkohlgeruch. Brokkoli: Brokkoli sollte beim Einkauf knackig frisch, ohne welke Blätter oder Verfärbungen sein. Dies zeigt, dass er bald blüht, wodurch er viel an Geschmack verliert.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Kochen mit Pfiff Erfasst und aufbereite von Lothar Schäfer

pro Portion: 600 kcal / 2330 kJ; E 33 g, F 43 g, KH 19 g

7.21 Blumenkohl-Chili-Pfanne

1 Blumenkohl (1,5 kg)	2 Eßlöffel Öl
Salz	2 Bd. Lauchzwiebeln
1 rote Chilischoten, evtl. mehr	3 Eßlöffel Sojasoße
2 Knoblauchzehen	1 Eßlöffel Zucker
20 g frischer Ingwer	100 ml Wasser, ca.

1. Blumenkohlröschen in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen.

2. Gehackte Chilischote, Knoblauch- und Ingwerwürfel im heißen Öl anbraten. Lauchzwiebelstücke zufügen, andünsten.

3. Sojasoße, Zucker und Wasser unterrühren, Blumenkohlröschen unterheben. Alles ca. 10 Minuten garen. Abschmecken.

Dazu: Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Für Sie 22 / 97

★★ Erfasst vom Lothar Schäfer Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de

7.22 Blumenkohl-Curry

1 klein. Blumenkohl	2 EL Sojasoße
3 Kartoffeln	1 Dos. Kokosmilch
1 EL Öl	4 Tomaten
100 ml Gemüsebrühe	1/2 Bd. Petersilie
1 TL Currypulver	1 Banane
2 EL gelbe Currypaste	Salz, Pfeffer

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und abbrausen, die Stiele klein würfeln. Kartoffeln schälen, abbrausen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl, Kartoffeln in Öl andünsten, Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Currypulver, Currypaste sowie Sojasoße zufügen, Kokosmilch zugießen und weitere ca. 5 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten sowie Bananen zum Curry geben, untermengen. Das Curry nochmals aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 05/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person ca.: 165 kcal; E 6 g, F 5 g, KH 24 g

7.23 Blumenkohl-Curry

1 Blumenkohl (ca. 700 g)	2 TL Speisestärke
2 EL Öl	Salz
1 Schalotte, geh.	Pfeffer
2 Knoblauchzehen, geh.	Blumenkohl in Röschen teilen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Schalotte und Erbsen zufügen, 2 Min. köcheln. Sahne mit Stärke verquirlen, unter das Gemüse zi Blumenkohl-Curry anrichten. Dazu schmeckt Reis.
500 g Pellkartoffeln vom Vortag, in Stücken.	
2 EL Currypulver	
500 ml Gemüsebrühe	
150 g TK-Erbsen	
100 ml Sahne	

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 470 kcal; E 20 g, F 14 g, KH 43 g

7.24 Blumenkohl-Curry

800 g Blumenkohl	100 ml Orangensaft
Salz	1 TL Currypulver
1 Tasse Wasser	1 TL Kurkuma
40 g Mandelblättchen	50 g Rosinen
400 g Porree	2 Pkg. Béchamelsoße (à 250 ml)
400 g Möhren	Cayennepfeffer
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	

Blumenkohl in Röschen teilen, in Salzwasser auf 3 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 ankochen und 10 - 15 Min, auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 bißfest garen, warm stellen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett auf 2 1/2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 goldbraun rösten, beiseite stellen.

Porree putzen, Möhren schälen und beides in feine Scheiben schneiden.

Brühe und Orangensaft mit Curry und Kurkuma aufkochen, Rosinen und Möhren 5 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 darin kochen lassen. Nach 3 Min. den Porree dazugeben.

Béchamelsoße in die Flüssigkeit einrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Blumenkohl mit der Soße übergießen und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 03 / 98 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit 35 Minuten

Pro Portion: 276 kcal / 1192 kJ

7.25 Blumenkohl-Curry

250 g Kartoffeln	1 EL rote Currypaste (Asia-Laden)
Salz	300 ml Brühe
1 Blumenkohl	100 ml Tomatensaft
1 Zwiebel	75 ml Kokosmilch
1 EL Butter	Pfeffer
2 getrocknete Chilischoten, in Streifen	

Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.

Zwiebel abziehen, würfeln und in heißer Butter andünsten. Kohl, Chilis und Currypaste zufügen, andünsten. Brühe, Tomatensaft und Kokosmilch angießen. Zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Die Kartoffeln abgießen, zufügen und weitere 5 Min. garen. Würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 11/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Person ca.: 115 kcal; E 6 g, F 3 g, KH 14 g

7.26 Blumenkohl-Kokos-Curry

2 mittelgroße Zwiebeln	Salz, Pfeffer
500 g Möhren	Zucker
500 g Kartoffeln	400 ml ungesüßte Kokosmilch
1 mittelgroßer Blumenkohl	1 EL Gemüsebrühe
2-3 EL Butterschmalz	200 g TK-Erbesen
1 1/2 TL Curry	

Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen. Zwiebeln hacken. Möhren und Kartoffeln waschen, grob würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

Butterschmalz im großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Curry bestäuben, anschwitzen. Kartoffeln, Möhren und Blumenkohl zufügen, kurz mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gut 1/2 l Wasser und Kokosmilch angießen. Aufkochen, Brühe einrühren. Zugedeckt 18-20 Minuten köcheln. Erbsen ca. 3 Minuten mitgaren. Curry nochmals abschmecken.

Bestandteil eines Indischen Abends für 8 Personen.

Mengenangabe: 8 Portionen

★ Quelle kochen & genießen 08/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 190 kcal; E 5 g, F 11 g, KH 17 g

7.27 Blumenkohlaufauf

1 Blumenkohl,	Pfeffer,
500 g Ricotta (Frischkäse),	500 g kurze Teigwaren (z.B. Hörnle oder
Salz,	Bucatini),
Pfeffer,	2 Eier,
200 g Parmesankäse,	100 ml Sahne
Salz,	

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser kochen. Die weichen Röschen herausnehmen, abtropfen lassen und das Kochwasser aufbewahren.

Ricottakäse mit etwas Kochwasser zu einer Creme rühren, mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Hälfte des geriebenen Parmesans unterrühren.

In Salzwasser die Teigwaren kochen, abtropfen lassen und in die Creme geben. Gut vermischen.

Eine Auflaufform einfetten und schichtweise Teigwaren und Blumenkohl hineingeben.

Aus Eiern, dem restlichen Reibkäse und Sahne eine Creme rühren und über die Teigwaren-Blumenkohl- Schichten geben. In den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat (ca. 15 Minuten).

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesko, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.28 Blumenkohlcurry mit Fleischbällchen

350 g weißer Reis	400 g rohe Bratwürste
1 klein. Blumenkohl	400 ml Gemüsebrühe
1 rote Chilischote	50 ml Kokosmilch
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter	Petersilienblättchen zum Garnieren
1 EL Currypulver	

Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser etwa 30 Minuten garen. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Chilischote waschen, halbieren, dann die Kerne entfernen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und dann in Butter anschwitzen.

Den Blumenkohl, die Chili und das Currypulver leicht mit anschwitzen. Die Brühe und Kokosmilch angießen. Bei kleiner Hitze ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Röschen herausnehmen und die restliche Sauce fein pürieren.

Aus den Bratwürsten das Mett herauslösen und daraus kleine Bällchen formen. In etwas Salzwasser ungefähr 8 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Dann die Blumenkohl-röschen und die Fleischbällchen in das Curry geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit Petersilie garnieren und zusammen mit dem Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Die Bratbären vom 25.09.2012 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

7.29 Blumenkohlcurry mit Kräutern

1 groß. Blumenkohl	100 ml Sahne
1 unbeh. Zitrone	250 ml Milch
Salz	2 TL Currypulver
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 TL Kurkumapulver
1 Bd. Koriandergrün	Pfeffer
3 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne
1 EL Mehl	

Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in kleine Röschen teilen. Die Zitrone gründlich waschen, halbieren und 1 Hälfte klein schneiden. Salzwasser mit den Zitronenstücken zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen hineingeben und in 7-10 Min. bissfest garen. Herausheben, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, erst in 3 cm lange Stücke und danach in dünne Streifen schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln und bis auf einige Zweige zum Garnieren fein hacken. Für die Soße Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Das Mehl hinzufügen und hell anschwitzen. Unter Rühren mit Sahne und Milch ablöschen. Curry- und Kurkumapulver einrühren. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln sowie gehacktes Koriandergrün unterziehen und die Soße ca. 5 Min. köcheln lassen. Blumenkohl dazugeben, kurz erhitzen. Die übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Blumenkohlcurry mit den Zitronenscheiben und dem restlichen Koriandergrün auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 02/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 280 kcal; E 8 g, F 20 g, KH 15 g

7.30 Blumenkohlkuchen

<i>Geriebener Teig (2 Böden):</i>	500 g Blumenkohl,
300 g Mehl,	25 g Butter,
150 g kalte Butter,	150 g Sahne,
3 EL kaltes Wasser (evtl. mehr),	3 Eier,
1 Prise Salz	Salz,
<i>Belag:</i>	schwarzer Pfeffer,
	Muskatnuss

Für den Geriebenen Teig Mehl in eine Schüssel sieben, kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben. Beides mit den Händen leicht reiben bis die Masse gleichmäßig krümelig ist. In die Mitte eine Vertiefung machen. Kaltes Wasser und Salz hineingeben. Mit einem Kochlöffel vermengen. Rasch kneten, bis der Teig nicht mehr klebt. 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig in der entsprechenden Form auswallen, am Rand 2 cm hochziehen, einstecken. Für den Belag den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser kochen. Aus dem Sud herausnehmen, abtropfen lassen und nochmals zu kleinsten Röschen verteilen. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit den Röschen vermischen und auf den Kuchenboden geben. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 40 Minuten backen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesko, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.31 Blumenkohlplane mit Hacksteaks

1 Brötchen vom Vortag	1 EL Öl
1 Blumenkohl (ca. 800 g)	3 EL Butter
1 Bd. Möhren (ca. 500 g)	3 EL Mehl
500 g Broccoli	200 ml Milch
1 Zwiebel	2 Eigelbe
500 g gemischtes Hack	1 Prise Zucker
1 TL Senf	Muskat
Salz, Pfeffer	1-2 EL Zitronensaft
8 Scheib. Frühstücksspeck	etwas Kerbel zum Bestreuen

Brötchen einweichen. Gemüse putzen, waschen. Blumenkohl und Möhren ganz lassen, Broccoli in Röschen teilen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten, Möhren 15 Minuten und Broccoli zuletzt 8 Minuten garen.

Zwiebel schälen, hacken. Mit ausgedrücktem Brötchen, Hack, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus 8 Frikadellen formen. Mit je 1 Speckscheibe umwickeln. Hacksteaks im heißen Öl rundherum 12-15 Minuten braten. Möhren und Broccoli abgießen. Blumenkohl herausheben. 300 ml Gemüsewasser abmessen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit Gemüsewasser und Milch ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Eigelb und 3-4 EL Soße verrühren. In die heiße Soße rühren (nicht mehr kochen!). Mit Salz, Zucker, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Hacksteaks und Gemüse anrichten. Soße übers Gemüse verteilen. Mit Kerbel bestreuen. Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle kochen & genießen 03/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca.: 550 kcal / 2310 kJ; E 38 g, F 34 g, KH 0 g

7.32 Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott

1 Kopf Blumenkohl	1/2 EL Rapsöl
Roter Basilikum	250 g Butterschmalz
Muskat	1/2 EL Obstessig
Jodsalz, Pfeffer	1 TL Honig
1/8 l Milch	1/8 l Tomatensaft
1 Ei	1/4 Zwiebel
3 EL Mehl	1 EL geriebener Hartkäse
1 EL Basilikum	8 schwarze Oliven
1 TL grüne Pfefferkörner	2 Strauchtomaten

Blumenkohlröschen abschneiden, gut waschen, in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen lassen, gut abtropfen lassen. Oliven entsteinen, vierteln, Basilikum abzupfen, grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ei aufschlagen, mit Milch und Mehl gut verrühren, Reibkäse unterheben und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterschmalz auf ca. 180°C erhitzen. Blumenkohlröschen durch den Käseteig ziehen, in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken und auf Küchentrepp legen (Fett gut absaugen lassen). Zwiebeln in erhitztem Rapsöl glasig angehen lassen, Oliven mit angehen lassen; Tomaten, Pfefferkörner und Basilikum dazugeben, kurz anschwanken. Mit Tomatensaft angießen, mit Honig und etwas Obstessig abschmecken. Tomatenkompott als Bett auf flachem Teller anrichten, Blumenkohlröschen darauf setzen mit rotem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

7.33 Blumenkohlröschen in Bierteig

1 Prise Zucker	2 Eier, getrennt
Fett zum Ausbacken	0.2 l helles Bier (auch Altbier)
Mehl zum Wälzen	150 g Mehl
2-3 EL Rapsöl	Salz
etwas Muskat	1 Blumenkohl
Pfeffer aus der Mühle	

Den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und in Röschen zerteilen. Die einzelnen Röschen am Stiel kreuzweise einschneiden (damit sie gleichmäßig garen) und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 10 Minuten bissfest garen. Für den Bierteig Mehl in eine Schüssel sieben, Bier und Eigelb zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und alles gut durchmischen zu einem sämigen Teig. Den Teig mit Öl geschmeidig und glatt rühren. Eischnee steif schlagen und zum Schluss unterheben. Den abgetropften Blumenkohl zunächst in Mehl wälzen, dann durch den Bierteig ziehen und in heißem Fett knusprig ausbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 25

7.34 Blumenkohlröschen in Kräutereihülle auf Soße von Blauschimmelkäse

Minze	Jodsalz, Pfeffer
Muskat	1 EL Basilikum
1 TL Curry	2 EL Butterschmalz

1 Tomate	2 EL Mehl
1/2 TL Thymian	1/8 l Milch
1/2 TL Kerbel	1/8 l Gemüsebrühe
1 TL Schnittlauch	1 Frühlingszwiebel
1 TL Petersilie	40 g Blauschimmelkäse
1 Ei	1 Blumenkohl (mittlere Größe)

Blumenkohlröschen abschneiden, Strunk entfernen, gut waschen und in leichtem Salzwasser blanchieren, ablaufen lassen und trocknen. Ei verschlagen, Schnittlauch, Thymian, Kerbel und Petersilie grobhacken und mit dem Ei gut vermengen. Frühlingszwiebel säubern, in Scheiben schneiden. Tomate abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum abzupfen, in feine Streifen schneiden. Käse kleinwürfeln. Frühlingszwiebel in Butterschmalz angehen lassen, mit Mehl bestäuben, kurz einrühren, mit Milch aufgießen, leicht aufköcheln. Nun die Gemüsebrühe zugeben und glattrühren, ca. 6-8 Minuten köcheln lassen, zum Schluss Käse unterheben und mit etwas Muskat und Jodsalz nachwürzen. Kohlröschen mit etwas Curry, Jodsalz und Pfeffer würzen, leicht mit Mehl bestäuben und durch die Kräuterei-Masse ziehen, in heißem Butterschmalz ausbacken. Käsesoße auf flachem Teller als Spiegel anrichten, Blumenkohlröschen rundum daraufsetzen, mit Tomatenwürfel bestreuen. Basilikumstreifen darübergeben und mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.35 Blumenkohlröschen mit pikanter Soße

<i>BLUMENKOHL MIT PIKANTER SOSSE</i>	einige Tropfen Worcestershiresoße
1 klein. frischer Blumenkohl	<i>BLUMENKOHL-KÄSEDIP</i>
Salz	1 klein. Blumenkohl
etwas Muskat	1/2 Bd. Schnittlauch
<i>Für die Soße:</i>	4 TL Mayonnaise
0.15 l Mayonnaise	360 g geriebener Käse
0.15 l Tomatenketchup	0.15 l dicke Mehlschwitze oder helle Soße
1 TL Zitronensaft	2 TL Zitronensaft
etwas Cayennepfeffer	einige Tropfen Worcestershiresoße
4 TL dicke Mehlschwitze oder helle Soße	Salz
2 TL Sherry oder Weißwein	

Blumenkohl in dieser Variation kann man als Vorspeise, aber auch zu einer Party als Imbiss reichen.

Blumenkohl mit pikanter Soße: Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser einige Minuten kochen lassen. Der Blumenkohl soll noch fest sein. Den Blumenkohl abtropfen lassen, mit Salz und einer Prise Muskat abschmecken, auf dem

Rand einer Platte anrichten. Die Zutaten für die Soße miteinander vermischen und pikant abschmecken. Die Soße in eine flache kleine Schüssel füllen und auf die Mitte der Platte stellen. Zum Servieren: Blumenkohlstücke in die Soße stippen.

Blumenkohl-Käsedip: Den Blumenkohl vorbereiten wie oben. Die dicke, helle Soße kochen, den Käse darin schmelzen lassen, abschmecken und den Schnittlauch und die Mayonnaise zufügen. Zum Servieren: Blumenkohlstücke in die Soße stippen, dazu schmecken Käsebiskuits und Kartoffelchips.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: COOKERY Card Club Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

7.36 Blumenkohlsalat mit Gorgonzolasauce

1 Blumenkohl,	100 g Joghurt,
75 g Gorgonzola,	Pfeffer

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser kochen. Abgießen, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Gorgonzola mit dem Joghurt pürieren und mit etwas Kochbrühe cremig rühren. Mit Pfeffer abschmecken und über die Blumenkohlröschen geben.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.37 Brokkolipfännchen

400 g Brokkoli	100 ml Gemüsebrühe
400 g Blumenkohl	200 ml Sahne
Salz	1 EL Curry
1 Zwiebel	1 EL Honig
2 Knoblauchzehen	1 Msp. Kreuzkümmel
2 EL Butter	200 g Joghurt
3 cm Ingwer	2 EL Mandelstifte
1 Chilischote	2 EL Pinienkerne
100 ml Weißwein	

Brokkoli sowie Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 8 Min. garen. Abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in heißer Butter andünsten. Ingwer schälen, raspeln. Chilischote putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zu den Zwiebeln geben und

mitdünsten.

Mit Wein, Brühe, Sahne ablöschen. Mit Curry, Honig, Salz, Kreuzkümmel würzen. Blumenkohl, Brokkoli, Joghurt unterheben, darin erhitzen. Mit Mandeln, Kernen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person: 380 kcal; E 13 g, F 28 g, KH 15 g

7.38 Caule a Cansola

2 Blumenkohlköpfe	200 g Speck
1 Zwiebel	5 Tomaten
4 Zehen Knoblauch	10 -12 Oliven (schwarze und grüne)
1 Bd. Petersilie	6 EL Olivenöl.
2 'Pomodori Secchi' (Getrocknete Tomaten)	

Ein Rezept aus der Provinz Sassari Den Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und gut waschen. Speck in etwa 4 mm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie waschen, abtropfen lassen und hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Petersilie, 'Pomodori Secchi' und den Speck in den Topf geben und von der Unterseite anbraten. Tomaten waschen, würfeln und in den Topf geben. Blumenkohl hinzugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Möglichst nicht rühren, weil der Blumenkohl dann schnell zerfällt. Falls nötig ein Glas Wasser dazu gießen. Sobald der Blumenkohl halbgar ist Oliven dazu geben. Mit Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: www.Sardinien.com

★★ Aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

7.39 Cavolfiori alla Fiorentina BLUMENKOHL MIT TOMATEN UND SCHWARZEN OLIVEN

1 Blumenkohl	1 Zwiebel
Salz	2-4 Knoblauchzehen
Pfeffer	3 EL Olivenöl
800 g reife Saucentomaten	1 Bd. Petersilie
(oder 1 Dose geschälter Tomaten à 450 g)	100 g schwarze Oliven

Den geputzten Blumenkohl im Ganzen oder in Röschen zerteilt in wenig Salzwasser knapp gar kochen.

Für die Sauce die Tomaten überbrühen, schälen und entkernen. Das Fleisch sehr fein hacken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehen im heißen Öl andünsten. Das Tomatenpüree zufügen (wer Tomaten aus der Dose nimmt, sollte sie durch die Gemüsemühle oder ein Sieb passieren). Die gehackte Petersilie zufügen. Salzen und pfeffern. Einige Minuten köcheln. Zum Schluss die entsteinten Oliven grob gehackt unterrühren. Über den Blumenkohl geben.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer TOSKANA - Küche, Land und Leute

7.40 Fleisch mit Blumenkohl

500 g Rindfleisch (Ragoutstücke),	500 g Pelati (geschälte Tomaten in der Dose),
500 g Schweinefleisch (Ragoutstücke),	Salz,
Olivenöl,	Pfeffer,
2 Zwiebeln (gehackt),	1 Blumenkohl
1/4 l Weißwein,	
1 TL Tomatenmark,	

Die Ragoutstücke zusammen mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Mit Wein ablöschen, Tomatenmark, Pelati, Salz und Pfeffer dazugeben und eventuell mit Wasser aufgießen bis das Fleisch bedeckt ist. Köcheln lassen.

Wenn das Fleisch fast weich ist, den gewaschenen und in Röschen geteilten Blumenkohl dazugeben. Weiterköcheln lassen und nicht mehr umrühren, sondern nur noch den Topf schütteln bis das Gemüse weich ist.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

7.41 Frittierter Blumenkohl

1 Blumenkohl	150 g Mehl
Brühe oder Salzwasser	2 Eier
Salz	1/4 l Mineralwasser
Pfeffer	250 g Pikantje van Gouda
Muskat	Frittierfett

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen zerteilen. In kochender Brühe oder Salzwasser in 7 Minuten garen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen. Mehl, Eier, Mineralwasser und den frisch geriebenen Käse zu einem

leicht dünnflüssigen Teig verrühren, salzen. Die Röschen eintauchen, abtropfen lassen und, dann in heißem Fett schwimmend, rundum goldgelb ausbacken.

★ Quelle: So kocht Frau Antje heute Niederländisches Büro für Milcherzeugnisse

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

7.42 Gebratener Blumenkohl im Polentamantel

1 Blumenkohl	6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
2 Eier	200 g Ricotta
50 g Polentagrieß, ca.	10 Stiele Schnittlauch, ca.
1 TL Kurkumapulver	etwas Salz
6 EL Sonnenblumenöl	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Blumenkohl von den Blättern befreien und im Ganzen waschen, dann in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Es ist nicht weiter schlimm, wenn diese dabei nicht vollständig intakt bleiben.

In einer großen flachen Schale die Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Schale den Polentagrieß mit Kurkuma vermischen.

Blumenkohl erst in den Eiern wenden, dann mit dem Polentagrieß panieren. Panierten Blumenkohl dann portionsweise bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Fertig gebratenen Blumenkohl auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend bei 100 °C Ober-/Unter-hitze im Ofen warm halten.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, hacken und in einer Schüssel mit Ricotta verrühren. Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter den Ricotta rühren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und zum gebratenen Blumenkohl servieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

★ Quelle: So is(s)t Italien: Street-Food Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung 60 Minuten

7.43 Gefüllter Blumenkohl

2 klein. Blumenkohlköpfe (je ca. 650 g), Stiele kreuzweise eingeschnitten	grob gehackt, 3 El beiseite gestellt 150 g Schinkenwürfeli
1 1/2 TL Salz	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt
<i>Füllung</i>	4 Eier
8 Scheib. Toastbrot,	wenig Cayennepfeffer

3/4 TL Salz
wenig Pfeffer

1/2 TL Salz
2 EL Olivenöl

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Blumenkohlköpfe hineinlegen, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. knapp weich garen. Blumenkohlköpfe aushöhlen (siehe «Gewusst wie»). Toastbrot, Schinken, Petersilie und Eier von Hand kneten, Blumenkohllinneres grob hacken, daruntermischen, würzen. Blumenkohlköpfe innen salzen, Füllung darin verteilen, andrücken. Blumenkohlköpfe in den Schüsseln in ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Gratinieren: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Beiseite gestellte Brotwürfeli neben die Schüsseln aufs Backpapier verteilen, mit Olivenöl beträufeln, ca. 5 Min. fertig backen.

Servieren: Blumenkohlköpfe auf Platten stürzen, Brotwürfeli darüberstreuen.

Schneller gehts: Ganze Blumenkohlköpfe ca. 10 Min. im Dampfkochtopf auf dem ersten Ring garen.

Gewusst wie: Gekochte Blumenkohlköpfe vorsichtig mit den Röschen nach unten in die vorbereiteten Schüsseln legen. Mit einem Kugelausstecher bis auf einen ca. 3cm dicken Rand aushöhlen. Falls keine passenden Schüsseln vorhanden sind, Backpapier locker zu Rollen formen, mit einer Büroklammer verschließen und so in größere, ofenfesten Schüsseln legen, dass die Blumenkohlköpfe gut gepolstert hineingelegt werden können.

Mengenangabe: 2 halbkugelförmige, ofenfesten Schüsseln, mit Backpapier ausgel

★ Quelle: Betty Bossi 06/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Gratinieren: ca. 45 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 391 kcal / 1629 kJ; E 27 g, F 17 g, KH 33 g

7.44 Gefüllter Blumenkohl

Zutaten

1 groß. Blumenkohl (ca. 1200g)
Salz
1 Brötchen
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Butter
2 EL Crème fraîche
500 g Hackfleisch
1 Ei
Pfeffer

Cayennepfeffer
Fett für die Auflaufform
1/4 l Sahne
1/4 l Fleischbrühe
1 EL Butter
1 EL Mehl
Muskatnuß
4 Scheib. Gouda
Butterflöckchen

1. Den geputzten Blumenkohl für fünf Minuten in kochendem Salzwasser geben, herausnehmen, abtropfen und etwas auskühlen lassen. 2. Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebeln schälen, fein hacken. In Butter weich dünsten. 3. Das gut ausgedrückte Brötchen und die Zwiebel in eine Schüssel geben. Crème fraîche, Hackfleisch und Ei zufügen. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen, gründlich mischen.

4. Blumenkohl mit dem Strunk nach oben auf die Arbeitsplatte legen. Mit einem spitzen Küchenmesser den Strunk kegelförmig herausschneiden. In diese Öffnung und zwischen alle Röschen Hackfleisch stopfen. 5. Auflaufform einfetten und Kohlkopf mit dem Strunk nach unten hineinsetzen. 6. In einem kleinen Topf Sahne und Fleischbrühe erhitzen. Butter mit dem Mehl verkneten, zufügen, und alles unter Rühren aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Soße rundum in die Form gießen. Den Kohlkopf mit den Käsescheiben belegen. Butterflöckchenobenaufsetzen. 7. In den auf 250° vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene schieben. Nach 25 Minuten auf 200° herunterschalten. In weiteren 35 Minuten fertig garen. Heiß aus dem Ofen servieren. Dazu schmecken am besten Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Wichtig: Hackfleischmasse fest zwischen die Röschen stopfen, es dürfen keine Zwischenräume bleiben. Bleibt noch Füllung übrig: zu Klößchen formen, rund um den Kohlkopf verteilen.

Vorbereitungszeit 15 Minuten

Garzeit 60 Minuten

7.45 Gefüllter Blumenkohl mit Hack

1 Blumenkohl	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Bd. geh. Petersilie
1 Zitrone, Saft von	500 g Hackfleisch
1 Brötchen	Pfeffer
100 ml Milch	2 EL Sojasoße
1 kg Tomaten	150 ml Brühe
1 grüne Paprika	20 g ger. Parmesan
1 Zwiebel	20 g Semmelbrösel

Blumenkohl putzen, waschen, in Salzwasser mit Zitronensaft 8 Min. kochen. Brötchen in Milch einweichen. Tomaten, Paprika waschen, putzen, entkernen und würfeln. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, würfeln. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brötchen ausdrücken, mit vorbereiteten Zutaten, Petersilie, Hack, Salz, Pfeffer, Sojasoße verkneten. Kohlstrunk entfernen. Hack einfüllen. In Form mit Brühe ca. 40 Min. backen. 10 Min. vor Backzeitende mit Käse und Bröseln bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

540 kcal; E 39 g, F 31 g, KH 26 g

7.46 Gemüsecurry mit Bananen

1 klein. Blumenkohl	2 Knoblauchzehen
200 g Brokkoli	1 klein. Zwiebel
1 Stange	2 EL Butterschmalz
Lauch	1 EL Curry
2 Karotten	2 Becher Sahnejoghurt
2 mittelgroße Bananen	

Gemüse putzen und waschen. Den Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele fein schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel mit den gewürfelten Bananen darin andünsten, die Knoblauchzehen dazupressen, das Currypulver darüberstäuben. Nun das Gemüse nacheinander darin andünsten, mit verquirltem Joghurt übergießen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann vorsichtig mischen und abschmecken. Zu Natur- oder Basmatireis servieren. Pro Person ca. 190 Kcal / 790 kJ

★ aus der Bäckerblume 4 / 93

7.47 Gratiniertes Blumenkohl

2 l Gemüsebrühe	Pfeffer
1 mittelgroßer Blumenkohl und	1 Pr. Muskat
1 mittelgroßer Romanesco in Röschen	800 g Tomaten
2 Eier	1 Zwiebel
100 ml Milch	1-2 EL Butter
200 g Schmelzkäse in Stückchen	2-3 EL Tomatenmark
Salz	1 Prise Zucker

Brühe zum Kochen bringen, Gemüse hineingeben, 6-8 Min. garen. Abtropfen lassen.

Eier, Milch, Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Kohl in eine gefettete Auflaufform geben, mit Guss überziehen. Bei 180 Grad im Ofen 25-30 Min. garen.

Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Zwiebel abziehen, hacken und in Butter andünsten.

Tomaten, Tomatenmark dazugeben, aufkochen. Pürieren, mit Zucker, Salz, Pfeffer kräftig abschmecken. Gemüse mit Tomatensoße anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person: 350 kcal; E 18 g, F 25 g, KH 12 g

7.48 Grüner Blumenkohl alla Pugliese

1 Blumenkohl (mit grüner Haube aus Sizilien)	(am besten in Salzwasser eingelegt)
2 Knoblauchzehen	1 Peperoncino, halbiert
4 EL Olivenöl	8 EL trockenen Weißwein
8 schwarze Oliven	Salz

Blumenkohlröschen in Salzwasser bissfest kochen.

Zerdrückte Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten. Abgetropften Blumenkohl und Peperoncino dazugeben und bei mittlerer Flamme 5 Minuten rösten. Öfters vorsichtig mischen.

Oliven entkernen, auf dem Gemüse verteilen. Weißwein löffelweise dazugeben. Zudecken und solange köcheln lassen bis der Wein aufgebraucht ist. Vom Feuer nehmen, einige Minuten abkühlen lassen und servieren.

Dazu empfehlen wir 'Frascati Secco'. Ein Weißwein aus der Lazio-Zone

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 3/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

7.49 Knusprige Blumenkohl-Röschen mit Quark-Dip

3 Eier (Gr. M)	1 groß. Blumenkohl (1,3 kg)
Salz, weißer Pfeffer	1 Knoblauchzehe
150 g Mehl	1 Bd. Schnittlauch
1 Msp. Backpulver	400 g Magerquark
1/8 l Weißwein	5 EL Mineralwasser
8 EL + 6 EL Schlagsahne	2 l Öl zum Frittieren, ca.
40 g geriebener Parmesan	

Eier und 1/2 TL Salz mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und unterrühren. Wein, 8 EL Sahne und Parmesan unterrühren. Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen, fein hacken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Quark, 6 EL Sahne, Mineralwasser, 3/4 Schnittlauch und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Blumenkohlröschen portionsweise durch den Weiteig ziehen.

Röschen portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Alles anrichten. Dazu passen Schwarzwälder Schinken und Brot. Getränk: kühle

Weinschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 03/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 580 kcal / 2430 kJ; E 32 g, F 30 g, KH 36 g

7.50 Kurkuma-Blumenkohl

1 Blumenkohl (ca. 1 kg), gerüstet

2 l Salzwasser

1 EL Gelbwurz (Kurkuma)

Buttersauce

1 dl Kochflüssigkeit

1 Prise Salz

1 Msp. Nelkenpulver

1 TL Gelbwurz

100 g Butter

50 g Erdnüsse, gehackt

Das Salzwasser aufsetzen, Gelbwurz zugeben.

Den Blumenkohlstrunk kreuzweise einschneiden. Den ganzen, gut gewaschenen Blumenkohl mit dem Strunk nach oben in das siedende Salzwasser geben und 10 Minuten köcheln lassen, dann wenden und ca. 10 Minuten weiterkochen, sorgfältig herausnehmen, gut abtropfen, zugedeckt warm stellen. Für die Sauce von der Kochflüssigkeit 1 dl in ein Pfännchen geben, Gewürze zugeben und so lange einkochen, bis nur noch 2-3 El Flüssigkeit übrig bleiben. Vom Feuer nehmen. Die Butter stückweise mit dem Schwingbesen darunterühren. Die Pfanne mehrmals schnell auf die noch warme Kochplatte stellen und wieder wegziehen. Die Sauce darf nicht heiß, sondern nur warm werden, sonst wird sie dünnflüssig. Den Blumenkohl sofort damit überziehen. Die Erdnüsse drüberstreuen.

Dieser Blumenkohl kann zu allen Fleischgerichten serviert werden.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 2 Februar 1985

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

7.51 Mariniertes Blumenkohl

1 Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen

5 EL Öl

1 EL Currypulver

1 EL Rosinen

250 ml Gemüsebrühe

2 Zitronen (unbeh.), Saft und Schale von

Salz

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen und in Salzwasser bissfest (nicht zu weich) garen. Öl erhitzen und das Currypulver darin anschwitzen. Die Rosinen und den Zitronenabrieb zugeben, mit Brühe ablöschen und mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken. Noch heiß über den Blumenkohl geben.

★ Quelle: daheimunterwegs vom 21. Oktober 2005 – Erfasst und aufbereitet

7.52 Schlemmerkohl gratiniert

1 mittelgroßer Blumenkohl	Salz, Pfeffer
1 Romanesco	1 Pr. Muskat
2 l Gemüsebrühe	800 g Tomaten
<i>Für den Guss und die Tomatensoße</i>	1 Zwiebel
2 Eier	1-2 EL Margarine
100 ml Milch	2-3 EL Tomatenmark
200 g Schmelzkäse	1 Prise Zucker
	Basilikumblättchen zum Garnieren

Blumenkohl, Romanesco putzen, waschen, abtropfen lassen und vierteln oder in grobe Röschen schneiden. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Gemüse hineingeben, 6-8 Min. garen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Gemüse aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen. Eier, Milch und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig abschmecken. Auflaufform fetten, den Kohl hineingeben, mit dem Guss überziehen, 25-30 Min. im Ofen garen. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, in Würfel teilen. Zwiebel abziehen, hacken. Margarine erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Tomaten mit Tomatenmark dazugeben, gut aufkochen lassen. Pürieren, mit Zucker, Salz, Pfeffer kräftig abschmecken. Tomatensoße auf Teller geben. Den Kohl darauf anrichten und mit Basilikum garnieren. Dazu passt ein Radieschensalat.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: lisa 5/2005 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 350 kcal; E 18 g, F 25 g, KH 12 g, BE 1

7.53 Überbackener Blumenkohl

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	30 g Butter oder Margarine
500 g Hackfleisch, gemischtes	40 g Mehl
2 EL Sojasauce	1/2 l Milch
Pfeffer	150 g Käse, geriebener (Gouda oder Greyerzer)
Paprika	2 EL Sojasauce
1 Brötchen	Pfeffer
1 Ei	Muskat
250 g Tomaten	
200 g Champignons	

Geputzten Blumenkohl in Röschen teilen, mit 1 Tasse Salzwasser auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 zum Kochen bringen und 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Danach gut abtropfen lassen.

Hackfleisch mit eingereichtem, gut ausgedrückten Brötchen, Ei, Gewürzen und Sojasauce vermischen (Handrührgerät), Hackteig gut abschmecken, in eine gefettete Auflaufform streichen. Tomaten überbrühen, abziehen und vierteln, mit geputzten Champignons auf dem Fleischteig verteilen. Blumenkohlröschen daraufgeben. Fett und Mehl hellgelb anschwitzen, nach und nach mit Milch ablöschen, mit einem Schneebesen gut verrühren und 1 Minute kochen lassen. Die Hälfte des Käses untermischen, mit Sojasauce, Pfeffer und Muskat abschmecken, über die Blumenkohlröschen gießen. Im Backofen goldbraun überbacken.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 45-50 Minuten
Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Auflauf mit dem restlichen Käse bestreuen. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 06 / 93 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

2798 kcal / 11722 kJ; E 195 g, F 163 g, KH 118 g

7.54 Würziges Blumenkohl-Curry

40 g Langkorn-Wildreismischung	1 Tomate
Salz	100 g Schweineschnitzel
200 g Blumenkohl	1/2 TL (3 g) Öl
150 g Broccoli	Pfeffer
1/2 TL Gemüsebrühe	1 TL Curry
1 Zwiebel	1 EL (10 g) Creme légère

Reis in knapp 1/8 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Gut 1/8 l Wasser und Brühe aufkochen. Blumenkohl darin zugedeckt ca. 10 Minuten, Broccoli ca. 5 Minuten garen. Abtropfen, dabei Brühe auffangen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomate waschen, in Spalten schneiden. Fleisch waschen, abtupfen, würfeln. Fleisch im heißen Öl 3-5 Minuten braten. Tomate und Zwiebel kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Brühe und Creme legere einrühren, aufkochen. Blumenkohl und Broccoli zufügen. Abschmecken. Reis dazu essen.

Mengenangabe: 1 Person:

★ Quelle kochen & genießen 08/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 390 kcal; E 36 g, F 8 g, KH 42 g

7.55 Würziges Blumenkohlcurry

1 gross. Blumenkohl	3/8 l Milch
500 g Kartoffeln, kl.	150 g TK-Erbesen
1 Zwiebel	30 g Mehl
30 g Ingwer, frischer	1 B. Creme fraîche
50 g Butter oder Margarine	einige Tropfen Tabasco
Currypulver	Salz
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)	1/2 Bd. Petersilie

Vorbereiteten Blumenkohl in Röschen zerteilen, Kartoffeln schälen, waschen, je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken. Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Zwiebel, Ingwer und 2 EL Curry darin anrösten. Blumenkohl und Kartoffeln zufügen und kurz andünsten. Brühe und Milch angießen, aufkochen und 15-20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Die letzten 3 Min. Erbsen mitgaren. Mehl, Creme fraîche und etwas Wasser glattrühren, in das Gemüsecurry rühren und aufkochen lassen. Blumenkohlcurry mit Tabasco, Curry und Salz würzig abschmecken; mit Petersilie garniert und mit Curry bestäubt servieren. Dazu einen Chianti reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender: Köstliches fürs ganze Jahr 1998 Verlag- und Wirtschaftsgesellschaft der Elektrizitätswerke

★1 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de

7.56 Zartes Kaisergemüse

400 g Blumenkohl in Röschen	1 Ecke Schmelzkäse
500 ml Gemüsebrühe	Salz
400 g Brokkoli in Röschen	Pfeffer
250 g Möhren in Scheiben	Muskat
2 EL Butter	4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
2 EL Mehl	3 EL Öl
100 ml Sahne	

Blumenkohl in kochender Brühe ca. 5 Min. garen, Brokkoli, Möhren zugeben und weitere 5 Min. kochen. Gemüse abtropfen lassen, Fond auffangen.

Butter erhitzen, Mehl unter Rühren darin anschwitzen, mit 300 ml Fond ablöschen. Sahne und Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen, warm stellen.

Die Hähnchenfilets abrausen und trockentupfen. Öl erhitzen, die Filets von beiden Seiten je ca. 6 Min. braten, würzen. Alles zusammen anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 420 kcal; E 48 g, F 20 g, KH 12 g

8 Mehlspeisen, Nudeln

8.1 Blumenkohl-Sellerie-Wähe

1/2 Portion Geriebener Hefeteig (siehe Grundrezept)	150 g Magerquark
	1 dl Rahm
<i>BELAG</i>	2 Eier
150 g Blumenkohlröschen	1 TL Maizena
1/2 Sellerieknolle, in Würfelchen Salzwas-	Pfeffer aus der Mühle
ser	1 Msp. Cayennepfeffer
1 rote Peperoni, in Würfelchen	4-5 EL Reibkäse
<i>GUSS</i>	1 TL Salz

Vorbereiten: Blumenkohl und Sellerie im Dämpfkorbchen oder in wenig Salzwasser auf kleinem Feuer 10 Minuten knapp weich dämpfen, auskühlen. Den Teigboden mit dem gekochten Gemüse und den rohen Peperoni belegen.

Alle Zutaten für den Guss gut verrühren und darübergeben.

Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Backblech von 28-30 cm Ø

★ Quelle: Betty Bossi 09/1990 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.2 Blumenkohlquiche mit Speck

125 g Butter weiche	100 g Quark
250 g Mehl	150 g Sahne
Salz	1.5 EL Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem Glas
1 Blumenkohl (etwa 800 g)	3 Eier
200 g Räucherspeck durchwachsener	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bd. Petersilie	

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und etwa 4 Esslöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Sollte er zu fest sein, noch etwas Wasser unterarbeiten. Ist er zu weich und bleibt an den Fingern kleben, noch etwas Mehl hinzufügen.

2. Mit dem Teig eine Springform von 28 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Teig in der Form etwa 1 Stunde kühl stellen.

3. Inzwischen den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Blumenkohlröschen

hineingeben, aufkochen lassen und 3 - 5 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb schütten, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

4. Den Speck von Knorpeln und der Schwarte befreien und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren in etwa 10 Minuten glasig braten.

5. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Mit dem Blumenkohl und dem Speck mischen.

6. Den Quark mit der Sahne, dem Meerrettich und den Eiern gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Blumenkohlmischung auf dem Teigboden verteilen und mit der Quarkcreme bedecken.

8. Die Quiche im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 50 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Dazu schmeckt Tomatensalat.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: GU-Ratgeber - Quiche

Zubereitungszeit 120 Minuten

2700 kJ

8.3 Blumenkohlorte mit Ricotta romana

1 klein. Blumenkohl

350 g Ricotta romana

2 Eidotter

1 Eiklar

1 Knoblauchzehe

4 EL geriebener Parmesan

1 EL Olivenöl

trockener Weißwein

1/2 Glas Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Für den Teig:

200 g Mehl

50 g Butter

2 EL trockener Weißwein

1 Zitrone, geriebene Schale von

2 Eidotter

Salz

Für den Teig: In einer Schüssel Butter schaumig schlagen. Zwei Eidotter, einen EL Mehl, geriebene Zitronenschale, Wein, das restliche gesiebte Mehl und eine Prise Salz zugeben.

Zutaten auf eine Arbeitsfläche geben und verkneten. Teig in zwei Kugeln teilen, eine doppelt so groß wie die andere. Flachdrücken, in Folie wickeln und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Füllung zubereiten: Blumenkohl in Röschen teilen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Knoblauch anbraten. Röschen zugeben, salzen und mit etwas heißer Brühe begießen. 15 Minuten dünsten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

In einer Schüssel Ricotta mit zwei Eidottern, Parmesan und Blumenkohl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zwei Teigkugeln zu dünnen Scheiben ausrollen. Eine Form von 24 cm Durchmesser mit der größeren Teigscheibe auf dem Boden und den Seiten auslegen und den Boden mit

einer Gabel mehrmals einstechen.

Ricottazubereitung und Blumenkohl einfüllen. Die überhängenden Teigländer nach innen auf die Füllung klappen. Backofen auf 180° vorheizen. 6 Füllung mit der zweiten Teigscheibe bedecken und die Ränder mit den Fingern gut verschließen. Eiklar schlagen und auf die Torte streichen. Im Ofen 40 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 5 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

8.4 Brokkolitorte

125 g weiche Butter

250 g Mehl

Salz

150 g gekochter Schinken

4 Eier

100 g frisch geriebener mittelalter Gouda

125 ml Sahne

weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuss

600 g Brokkoli in Röschen, blanchiert

Butter, Mehl, Salz mit ca. 4 EL kaltem Wasser verkneten. Springform (26 cm Ø) fetten. Teig ausrollen, in die Form legen, einen 3 cm hohen Rand formen. 1 Stunde kühl stellen. Schinken in Streifen schneiden. Eier trennen. Eigelbe mit Gouda, Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Brokkoli auf den Teigboden legen, mit den Schinkenstreifen bestreuen. Eiermasse darüber verteilen. Brokkolitorte bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 540 kcal; E 22 g, F 18 g, KH 33 g

8.5 Conchiglie mit Blumenkohl

320 g Conchiglie

1 Kartoffel

1 klein. Blumenkohl

150 g geräucherter Bauchspeck in zwei Scheiben

3 EL geriebener Pecorino

1 TL gehackter Rosmarin

1 Knoblauchzehe

1/2 Glas Brühe

Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Die Kartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Einen EL Öl und etwas Brühe in einer Kasserolle erhitzen, Knoblauch

und eine Prise Salz zugeben. Die Blumenkohlröschen zufügen und unter gelegentlichem Rühren zehn Minuten dünsten.

2. Den Knoblauch wieder entfernen. Den Bauchspeck in Streifen schneiden und ohne Fett in einer hohen, beschichteten Pfanne anbraten.

3. Die Kartoffelwürfel in die Pfanne zu dem Bauchspeck geben und zehn Minuten anbraten bis sie gar und goldgelb sind. Auf der Hälfte der Kochzeit einen EL Öl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem TL Rosmarin würzen.

4. In kochendem Salzwasser die Pasta al dente garen und abgießen, dann zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Alles zusammen kurz erhitzen, Pecorino zufügen, den Blumenkohl, einen EL Öl und Pfeffer aus der Mühle zugeben. Umrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 1 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

8.6 Kohl-Fagottini

einige Blätter abgekochten Kohl	2 Knoblauchzehen
500 g mit Schinken gefüllte Tortelli	3 EL Semmelbrösel
1 EL gehackter Schnittlauch	1 EL gehackter frischer Salbei
750 g Blumenkohl	1/2 TL getrockneter Salbei
1 EL frischer Thymian	Salz
1/2 TL getrockneter Thymian	Pfeffer

Den Blumenkohl abkochen, abschütten und in Röschen teilen. In einer Pfanne mit Butter, Salz, Pfeffer, Thymian und Salbei anbraten. 8 Minuten lang köcheln lassen. Den Schnittlauch und die Semmelbrösel, die vorher zusammen mit dem Knoblauch in wenig Öl geröstet wurden, dazugeben.

Die Tortelli in ausreichend Salzwasser abkochen und mit der Blumenkohlsauce übergießen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte Nr. 7

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit 20 Minuten

Kochzeit 20 Minuten

8.7 Spaghetti mit Blumenkohl

350 g Spaghetti	1 Beutel Safran
50 g Rosinen	40 g pikanter Pecorino aus Sizilien, gerieben
20 g Pinoli (Pinienkerne)	5 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel	Salz
1 klein. Blumenkohl	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlener
3 Sardellen in Öl eingelegt	

Rosinen waschen und in lauwarmen Wasser 1/2 Stunde aufweichen lassen. Auspressen und zum trocknen auf Küchenpapier legen.

Blumenkohlröschen vom Strunk trennen und in heißem Salzwasser bissfest kochen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einen Teller geben.

In demselben Wasser Spaghetti kochen, abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken.

Kleingehackte Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Öl glasig dünsten. In einem halben Glas Spaghettwasser Safran auflösen, über die Zwiebel gießen und unter ständigem rühren Blumenkohlröschen damit vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer anderen Pfanne mit dem restlichen Öl die zerkleinerten Sardellenfilets auflösen. Blumenkohl, Pinienkerne und Rosinen dazugeben. 1 Minute aufkochen. Spaghetti dazugeben und unter ständigem mischen gut erhitzen.

Auf einem vorgewärmten Servierteller anrichten mit Pecorino bestäuben und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 2/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

8.8 Teigwaren mit Blumenkohl

Salzwasser, siedend	2 Bd. Kerbel
1 dl Milch	3 EL Olivenöl
350 g Teigwaren	1 TL Sambal Oelek
(z. B. Mini Pipe Rigate)	1 TL Salz
1 kg Blumenkohl	wenig Pfeffer

Salzwasser mit Milch aufkochen, Teigwaren ca. 2 Min. kochen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, mit den Teigwaren ca. 3 Min. al dente kochen. 1/2 dl Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren und Blumenkohl abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Kerbel grob schneiden, begeben. Öl, beiseite gestelltes Kochwasser und Sambal Oelek begeben, mischen, würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 08/2011 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

pro Person: 436 kcal / 1821 kJ; E 16 g, F 12 g, KH 65 g

8.9 Ziti mit Blumenkohl

500 g Ziti	1 Knoblauchzehe
1 Blumenkohl	2 Tütchen Safran
130 g geriebener Pecorino	Olivenöl
40 g Pinienkerne	Salz
6 Sardellenfilets in Öl	Pfeffer

1. Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerlegen. Die Röschen zwölf Minuten in kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen und das Kochwasser beiseite stellen.
2. Die Pinienkerne im Grill des Backofens rösten. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Einen Schuss Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit den Sardellen darin anbraten, bis diese zerkocht sind. Die Blumenkohlröschen zugeben und weitere zehn Minuten garen. Salzen und die Pinienkerne zufügen. Den Backofen auf 200° C vorheizen.
3. Das Kochwasser des Blumenkohls mit dem Safran aufkochen, die Nudeln darin al dente garen und abgießen. Eine Auflaufform einfetten und die Hälfte der Pasta einfüllen. Pfeffern und mit der Hälfte der Blumenkohlsoße und der Hälfte des Pecorino bedecken.
4. Die restlichen Nudeln zugeben und mit dem restlichen Blumenkohl und Pecorino abschließen. Mit einem Schuss Öl begießen und mit reichlich Pfeffer würzen. Im Ofen fünfzehn Minuten überbacken, dann in der Auflaufform servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 1 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 50 Minuten

8.10 Ziti mit Blumenkohl, Rosinen und Pinienkernen

350 g Ziti	1 Glas Olivenöl
1 Blumenkohl (450 g)	1 Tütchen Safran
50 g Rosinen	1 Zwiebel
50 g Pinienkerne	Salz
80 g geriebener Parmesan	Pfeffer
5 Sardellenfilets in Öl	

Rosinen in warmem Wasser einweichen und quellen lassen. Dann abgießen und ausdrücken. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und den Blumenkohl ca. 30 Minuten garen, bis er weich ist. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und das

Kochwasser beiseite stellen.

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebel sanft anbraten. Safran in einem halben Glas Wasser auflösen und zu der Zwiebel geben. Fünf Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl in Röschen zerteilen und in den Topf zu den Zwiebeln geben. Mit einem Kochlöffel sorgfältig umrühren und zehn Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen, Sardellenfilets zugeben, mit einer Gabel zerdrücken und garen, bis sie vollständig zerfallen.

Rosinen, Pinienkerne und die Sardellensoße in zu dem Blumenkohl geben. Umrühren und weitere zehn Minuten garen. Abschmecken, eventuell salzen, großzügig mit Pfeffer würzen.

Das Kochwasser des Blumenkohls nochmals aufkochen. Ziti durchbrechen und im kochenden Wasser al dente garen. Danach abgießen und zum Blumenkohl in den Topf geben. Mit Parmesan bestreuen und unter Rühren noch einige Minuten ziehen lassen. Nudeln auf vier tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Pasta & Co. 01 / 2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

Empfohlener Wein Donnici

9 Salate

9.1 Blumenkohl-Avocado-Salat

1 kg Blumenkohl	2-3 TL Agavendicksaft
2 mitteldicke Möhren (300 g)	4 EL Avocadoöl
1 geh. TL Koriandersaat	1/2 dunkler Eichblattsalat (150 g)
2 EL Olivenöl	16 Stiele Koriandergrün
Salz, Pfeffer	2 reife Avocados
2 Bio-Limetten	

Ein Backblech im Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) vorheizen. Blumenkohl waschen, putzen und in ca. 2 cm großen Röschen vom Strunk schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Koriandersaat im Mörser zerstoßen. Blumenkohl, Möhren und Koriandersaat mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig auf dem heißen Backblech verteilen. Bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten rösten, dabei nach 15 Minuten wenden.

Von den Limetten 2TI Schale fein abreiben und 4 EL Saft auspressen. Saft mit 4 EL Wasser, etwas Salz und Agavendicksaft verrühren. Avocadoöl mit dem Schneebesen unterrühren, Limetten-schale untermischen. Blumenkohl-Möhren mit der Marinade mischen und abgedeckt 1 Stunde durchziehen lassen.

Eichblattsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Korianderblättchen abzupfen. Avocados halbieren und entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schalen lösen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Salat, Koriandergrün und Avocados unter die Blumenkohl-Möhren heben. Dazu passen Tortilla-Chips.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: e&t spezial 1/2015 - Ofenglück Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Marinierzeit 1 Stunde

Garzeit 35 Minuten

Zubereitungszeit 45 Minuten

pro Portion: 384 kcal / 1609 kJ; E 8 g, F 25 g, KH 30 g

9.2 Blumenkohl-Birnen-Salat

3 EL Salatmayonnaise	weißer Pfeffer
150 g Joghurt	1 Prise Zucker
4 EL Zitronensaft	1 kl. Blumenkohl (ca. 500 g)
Salz	500 g feste Birnen

50 g gehackte Haselnusskerne
ganze Haselnusskerne und gehackte Petersi-

lie zum Garnieren

Mayonnaise mit Joghurt verrühren. Zitronensaft unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Blumenkohl waschen, putzen und mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Den Blumenkohl in die Soße geben. Birnen waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln und sofort unterheben. Salatzutaten 10 Min. durchziehen lassen. Nüsse unterheben und nochmals abschmecken.

Salat auf Tellern verteilen und mit Nüssen und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 2006 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.3 Blumenkohl-Salat mit Würstchen

400 g Blumenkohl	1 klein. Zwiebel
200 g fest kochende Kartoffeln	2-3 Stiele Petersilie
1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)	1-2 EL Kräuter-Essig
1 fettreduziertes Würstchen (50 g)	Salz, Pfeffer
1/2-1 klein. Paprikaschote (z. B. rot)	1 Prise Zucker

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Ca. 200 ml Wasser und Brühe aufkochen. Kartoffeln und Blumenkohl darin zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, dabei ca. 100 ml Brühe auffangen. Etwas abkühlen lassen.

Würstchen in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Mit Brühe, Essig und Zwiebel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Alle Zutaten mischen und mind. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 1 pro Portion ca.

★ Quelle: kochen & genießen 5/2003 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Wartezeit mind. 1 Std.

290 kcal / 1210 kJ; E 17 g, F 9 g, KH 34 g

9.4 Blumenkohlsalat

1 mittelgroßer Blumenkohl	1 klein. Zwiebel, gehackt
Zitronensaft	1 Bd. Petersilie, gehackt
Salzwasser	2 Sardellenfilets, gehackt
50 g Portulak	2 EL Kapern, abgetropft, grob gehackt
<i>Sauce</i>	1 TL Zitronensaft
1 Prise Salz	2 EL Essig
1 Prise Zucker	4 EL Öl
1 TL milder Senf	2 Eier, hartgekocht, geschält, gehackt

Den Blumenkohlstrunk kreuzweise einschneiden. Den ganzen Blumenkohl mit dem Strunk nach oben in das siedende Salzwasser mit Zitronensaft geben und 10 Minuten köcheln, dann wenden und ca. 10 Minuten weiterkochen. Den Blumenkohl sorgfältig herausnehmen, gut abtropfen lassen, anrichten. Mit Portulak umgeben.

Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Öl mischen, über den noch lauwarmen Blumenkohl verteilen. Zuletzt gehackte Eier darüberstreuen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 5 Mai 1988

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.5 Blumenkohlsalat

1 Kopf Blumenkohl	Muskat
1 B. Vollmilchjoghurt	2 EL frische
1 EL Mayonnaise	gehackte Kräuter
Rauchsalz	

Blumenkohl waschen, putzen und mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Vollmilchjoghurt mit Mayonnaise verrühren und mit Rauchsalz und Muskat abschmecken. Blumenkohl unterheben und 1 Stunde ziehen lassen. Gut abschmecken und frische, gehackte Kräuter darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender 2003 Energie-Verlag GmbH, Frankfurt

★★ Erfasst und Aufbereitet von Lothar Schäfer

9.6 Blumenkohlsalat

<i>Sesamsauce</i>	1 Knoblauchzehe, gepresst
5 EL Zitronensaft	wenig Pfeffer
4 EL Wasser	Salz, nach Bedarf
5 EL Tahina (Sesampaste, siehe Hinweis)	<i>Blumenkohl</i>

1 Blumenkohl (ca. 600 g), in Röschen, in feinen Scheiben	fein gehackt
1 Bd. Koriander und	2 EL Pfefferminzblätter, fein geschnitten
1 Bd. glattblättrige Petersilie,	3 EL Sonnenblumenkerne, geröstet

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Blumenkohl mit der Soße mischen, zugedeckt ca. 2 Std. ziehen lassen. Restliche Zutaten daruntermischen. Hinweis: Tahina ist in Reformhäusern erhältlich.

★ Quelle: Betty Bossi 09/2005 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Ziehen lassen: ca. 2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Person: 199 kcal / 831 kJ; E 9 g, F 13 g, KH 11 g

9.7 Blumenkohlsalat 'Edam'

1 mittelgroßer Blumenkohl	<i>Marinade:</i>
1/2 Zitrone, Saft von	4 EL Öl
1 klein. Dose Erbsen, extra fein	2-3 EL Essig
4 Tomaten	Salz
200 g Holland-Edamer	Pfeffer
	1 Bd. Petersilie

Blumenkohl putzen, mit dem Kopf nach unten ca. 15 Minuten in kaltes Salzwasser legen (auf 1 Liter Wasser 2 Tl Salz). Danach in kochendes Salzwasser (auf 1 Liter Wasser 1 Tl Salz) geben, dem Zitronensaft zugesetzt wurde, und ca. 15 Minuten kochen. Kohlkopf mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auskühlen lassen und in kleine Röschen zerteilen. Erbsen auf einem Sieb gut abtropfen lassen, Tomaten in Achtel und Edamer in Streifen schneiden.

Aus Öl, Essig, den Geschmackszutaten und der fein gehackten Petersilie die Marinade zubereiten und sie über die Salatzutaten gießen. Gut, aber vorsichtig mischen und wenigstens 15 bis 30 Minuten durchziehen lassen.

PS: Ein Hauch Knoblauch passt gut zu diesem Salat.

★ Quelle: Frau Antjes großes Kochbuch Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.8 Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo)

1000 g Blumenkohl	50 g Cornichons
Salz	3 EL rote, eingelegte Paprikaschoten
50 g schwarze Oliven	8 Sardellenfilets
50 g grüne Oliven	2 Knoblauchzehen

1 EL Kapern	weißer Pfeffer
8 EL Olivenöl	1 Bd. Petersilie
3 EL Weißweinessig	2 hartgekochte Eier

Blumenkohl putzen, dabei die Blätter entfernen und den Stiel großzügig zurückschneiden. Den Kopf in Röschen zerteilen, diese sorgfältig waschen und in Salzwasser 'al dente', also knapp gar kochen. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Oliven entkernen. Die Cornichons in dünne Scheiben schneiden, die Sardellenfilets in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten abtropfen lassen. Den Knoblauch pellen und durchpressen.

Die Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben und die Oliven, Gurken, Paprikastreifen, Sardellenstücke und Kapern zugeben.

Das Olivenöl mit dem Weinessig, dem Knoblauch und dem Pfeffer zu einer Sauce rühren. Sauce über das Gemüse gießen und sorgfältig untermischen. Den Salat bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Petersilie waschen und trocken schwenken. Die Eier pellen und achteln. Den Salat mit Petersiliensträußchen und Eiachteln garnieren.

★ Quelle: Die Bratbären vom 29.11.1993

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.9 Blumenkohlsalat mit Croûtons & Ei

3 Eier	3-4 TL mittelscharfer Senf
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	8 EL Weißwein-Essig
250 g Kirschtomaten	Salz, Pfeffer
1 Römer- oder Kopfsalat	etwas Zucker
1-2 Knoblauchzehen	2 Scheib. Toastbrot
150 g Sahne-Joghurt	2 EL Butter/Margarine
3 EL (80 g) Mayonnaise	

Eier hart kochen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Evtl. in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.

Tomaten waschen, vierteln. Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Joghurt, Mayonnaise, Senf, Hälfte Knoblauch und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Eier schälen, würfeln. Brot in Würfelchen schneiden. Im heißen Fett mit Rest Knoblauch goldbraun rösten. Salatzutaten und Dressing mischen. Mit Croutons und Ei bestreuen. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 03/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 15 g, F 27 g, KH 16 g

9.10 Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten

700 g Blumenkohlröschen	Salz
1 Schalotte	50 g entsteinte grüne Oliven
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
1/2 rote Paprikaschote	4 kleine, grüne Blumenkohlblätter
4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	4 Petersiliestängel und
1 EL Zitronensaft	Pfeffer aus der Mühle zum Garnieren
1 EL Weißweinessig	

Die Blumenkohlröschen waschen, große Röschen halbieren. In wenig Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest kochen. Die Schalotte schälen und ganz fein würfeln und dann in der Gemüsebrühe in einem Topf ungefähr 3 Minuten kochen. Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse und die weißen Häute entfernen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden. Nach Ende der Garzeit den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, die Gemüsebrühe vom Herd nehmen und den Blumenkohl in die Brühe geben. Den Zitronensaft, den Essig und das Salz hinzufügen. Abdecken und etwa eine halbe Stunde durchziehen lassen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Nach einer halben Stunde das Olivenöl, die Paprika, die Tomaten und die Oliven unter den Salat mischen und in kleine Schälchen füllen. Mit dem Blumenkohlblatt und der Petersilie garnieren und mit Pfeffer aus der Mühle übermahlen.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: Die Bratbären vom 22.02.2011 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

9.11 Blumenkohlsalat mit Käse

600 g Salatkartoffeln festkochende	4 EL Magerjoghurt
400 g Knollensellerie	1.5 EL Senf milder
Salz	1 EL Zitronensaft
600 g Blumenkohl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Goudakäse mittelalter	4 EL Kerbelblättchen
4 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse)	

1. Die Kartoffeln und den Sellerie unter fließendem Wasser bürsten. Die Kartoffeln von Wasser bedeckt in etwa 25 Minuten garen. Den Sellerie schälen, würfeln und von Salzwasser bedeckt 20 Minuten kochen lassen.

2. Die Blumenkohlröschen waschen und über Wasserdampf im Siebeinsatz zudeckt etwa 10 Minuten dämpfen. Das gare Gemüse abgießen. Die Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Den Käse in Streifen schneiden und mit dem abgekühlten Gemüse vermengen.
4. Den Mascarpone mit dem Joghurt, dem Senf, dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren und unter den Salat heben. Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren mit dem Kerbel bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: GU-Ratgeber - Bunte Salate

Zubereitungszeit 40 Minuten

Marinierzeit 30 Minuten

1300 kJ

9.12 Blumenkohlsalat mit Käse

Zutaten

1/2 Blumenkohl
100 g Champignons
2 Tomaten
150 g Camembert
50 g Walnußkerne

Salatsauce

150 g Kefir oder Joghurt
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Honig
1/2 EL ger. Meerrettich (evtl. mehr) (Glas)
1 TL Sojasauce (evtl. mehr)

Blumenkohl in Röschen zerteilen, in feine Scheiben schneiden. Vorbereitete Champignons ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Käse in Streifen schneiden. Alle Salatzutaten auf 4 Tellern anrichten, mit grob gehackten Walnußkernen bestreuen. Für die Salatsauce alle Zutaten miteinander verrühren, mit Sojasauce abschmecken, über den Salat geben.

Tip: Damit die Champignonscheiben nicht dunkel werden, sollten sie kurz durch Mehl- oder Zitronen-Wasser gezogen werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum

9.13 Blumenkohlsalat mit Kochschinken

8 Scheib. Kochschinken
Salz und Pfeffer aus der Mühle
4 EL raffiniertes Rapsöl
2 hartgekochte Eier
2 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
2 EL grob gehackte Walnüsse

1 Bd. Schnittlauch
1/2 Bd. Petersilie
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone, Saft von
1/4 l Weißwein (z.B. Badischer)
1 Blumenkohl, ca. 1 kg

Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Für den Sud Wein, Zitronensaft, Petersilienstiele vom Bund und Lorbeerblätter aufkochen. 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Blumenkohl hineingeben und darin 15 bis 20 Minuten zugedeckt garen. Blumenkohl herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Den Sud in ein Durchschlag schütten, auffangen und beiseite stellen. Möhren waschen, schälen und zusammen mit den Eiern in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in Scheiben und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Aus Sud, Rapsöl, Möhren, Eiern, Walnüssen, Frühlingszwiebeln, Kräutern eine Vinaigrette rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl in die Vinaigrette einlegen. Zum Anrichten den Blumenkohl auf vier Teller aufteilen und jeweils mit zwei Scheiben Schinken servieren. Tipp: Zu diesem Gericht passen hervorragend gekochte Kartoffeln, die Sie separat dazu reichen können.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.14 Blumenkohlsalat mit Kräutercreme und Schweinefilet

1.2 kg Schweinefilet	100 g Kefir
1 Topf Basilikum	100 g Dickmilch
1 Topf Estragon	10 ml Zitronensaft
1 Bd. Petersilie	600 g Magerquark
1 Topf Kerbel	3 Köpfe Blumenkohl feine, frische Röschen
1 Bd. Schnittlauch	Salz, Zucker, Pfeffer, Knoblauchpaste
20 g feine Zwiebelwürfel frisch	

Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser ca. 2 bis 5 Minuten kurz ankochen, sofort herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Blumenkohlröschen kalt stellen. Magerquark, Zitrone, Dickmilch mit Kefir in einer Schüssel glatt rühren und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Knoblauchpaste abschmecken. Zwiebeln abziehen, würfeln und unter die Quarkmasse heben. Kräuter zupfen, waschen und klein hacken und ebenfalls unter die Quarkmasse heben. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schweinefilets von allen Seiten anbraten und fertig garen. Blumenkohlröschen und die Kräutercreme vorsichtig vermengen und auf einem Speiseteller mittig anrichten. Schweinefilet aufschneiden und um den Blumenkohlsalat anrichten. Als Garnitur frische Kräuter anlegen.

Mengenangabe: 10 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

je Portion: 527 kcal / 2192 kJ

9.15 Blumenkohlsalat mit Möhren, Sesam und Koriander

9.16 Blumenkohlsalat mit Radicchio, Rosinen und Frühlingszwiebeln *Insalata di cavolfiore radicchio, uvetta e cipolotti*

1 klein. Blumenkohl	1/2 TL Paprika edelsüß
2 Möhren	1 TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
2 Schalotten	2 EL Sesamsamen
4 EL Zitronensaft	1/2 Bd. Koriander
1 Msp. Cayennepfeffer	

Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, dann die Möhren zugeben und 6 -8 Minuten weiter kochen. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Paprika, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Das Gemüse abgießen, kurz eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Noch lauwarm mit dem Dressing vermischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und über den Salat streuen. Koriander kalt abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und den Salat damit garnieren.

★ Quelle: meine familie & ich edition Gemüse-Mit Vitaminen fit durch den Winter Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.16 Blumenkohlsalat mit Radicchio, Rosinen und Frühlingszwiebeln *Insalata di cavolfiore radicchio, uvetta e cipolotti*

1 kg Blumenkohl	2 EL Weißweinessig
300 g Karotten	1 TL Honig
2 Schalotten	2 klein. Köpfe Radicchio
1 Handvoll Rosinen	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Bio-Zitrone	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
8 EL natives Olivenöl extra	

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Karotten schälen, putzen, bei Bedarf der Länge nach halbieren, anschließend schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Die Rosinen grob hacken. Die Zitrone waschen und trocken reiben, etwas Schale zum Garnieren in feinen Zesten abschälen, anschließend den Saft auspressen.

Blumenkohl, Karotten, Schalotten und Rosinen auf einem mit Backpapier belegten Backblech miteinander vermischen. Zitronensaft mit 3 EL Olivenöl verrühren, dann über die Gemüsemischung träufeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mittig im Ofen in 15-20 Minuten goldbraun rösten.

Das restliche Öl in einer großen Schüssel mit Essig und Honig verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio waschen, putzen, vom Strunk befreien und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dann schräg in Ringe

schneiden.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend samt Sud vorsichtig mit dem Dressing vermischen. Radicchio und Frühlingszwiebeln zugeben und den Salat 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend erneut abschmecken und mit den Zitronenzesten garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: So is(s)t Italien 3/2016 Aufbereitet von Lothar Schäfer

9.17 Blumenkohlsalat mit schwarzen Oliven

Salat

1 Blumenkohl, mittelgroß

Salz

2 Eier

20 Oliven, schwarz

2 Frühlingszwiebeln

1/2 Bd. Petersilie, glattblättrig

Vinaigrette

1 Knoblauchzehe, klein

3 EL Balsamicoessig, weiß

3 EL Gemüsebouillon

1 TL Senf, gehäuft, grobkörnig

1 Prise Chiliflocken,

ersatzweise etwas Cayennepfeffer

Salz

4 EL Olivenöl

Rucola, ersatzweise Löwenzahn zum Garnieren

Den Blumenkohl in kleinste Röschen teilen. In einer Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen und die Röschen darin 2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben, kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.

Im Blumenkohl-Kochwasser die Eier während 8 Minuten hart kochen. Ebenfalls kalt abschrecken.

Die Oliven entsteinen und in grobe Streifen schneiden. Zum Blumenkohl geben.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün der Länge nach in Streifen, dann diese in kleine Vierecke schneiden. Zum Blumenkohl geben.

Die Petersilie fein hacken. Die Eier schälen und klein würfeln. Mit der Petersilie mischen. Zugedeckt beiseitestellen.

Für die Vinaigrette die Knoblauchzehe schälen und in eine kleine Schüssel pressen. Essig, Bouillon, Senf, Chiliflocken oder Cayennepfeffer sowie etwas Salz beifügen und mit einem kleinen Schwingbesen gut verrühren. Dann das Olivenöl langsam im Faden dazuschlagen. Die Sauce wenn nötig nachwürzen. Über den Blumenkohl geben und alles sorgfältig mischen.

Zum Servieren den Blumenkohlsalat in tiefen Tellern anrichten, mit der Ei-Petersilien-Mischung bestreuen und nach Belieben, mit etwas Rucola- oder Löwenzahnsalat garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Die Bratbären vom 25.06.2013 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.18 Gerösteter Blumenkohlsalat

1 mittelgroßer Blumenkohl	3 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl	1/2 TL gemahlener Zimt
Salz	1-2 Msp. gemahlener Piment
2 EL Haselnusskerne	1/2 Bd. Minze
1/2 Granatapfel	Pfeffer
2 EL Agavendicksaft	

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. In einer ofenfesten Form mit 3 EL. Olivenöl und 1/2 TL Salz mischen. Im Ofen 25-30 Minuten backen, bis die Röschen goldgelb und leicht knusprig sind. Haselnusskerne auf ein Stück Backpapier neben die Auflaufform legen und für 10 Minuten mitrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen, dabei den Saft auffangen. Granatapfelsaft mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Zimt, Piment und übrigen 3 EL Öl verrühren. Die Soße mit Haselnüssen, Granatapfelkernen und Blumenkohl in der Form mischen. Lauwarm oder ganz abkühlen lassen. Minze grob hacken, untermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

★ Quelle: Die Bratbären vom 24.03.2015 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungsdauer: 40 Min.

pro Portion (bei 6 Portionen): 190 kcal; E 3 g, F 15 g, KH 11 g

9.19 Herbstlicher Schichtsalat

<i>Salat:</i>	125 g Naturreis
250 g Blumenkohl	30 g Sesam
200 g Möhren	<i>Dressing:</i>
100 g Erdnüsse	100 g Speisequark
150 g Stangensellerie	2 TL Senf
2 rote Äpfel ungeschält	Kresse
100 g Mais (Dose)	

Den Reis kochen. Dann Blumenkohl in Scheiben schneiden, Möhren raspeln, Erdnüsse hacken, Stangensellerie in feine Streifen schneiden und Äpfel umgeschält in kleine Scheiben schneiden. Die Zutaten nach und nach in eine große Schüssel schichten. Auch den Mais dazugeben. Dressing darüber gießen und die Tomatenstreifen auflegen. fertig Zubereitung Dressing: Den Speisequark mit Senf mischten und die geschnittene Kresse dazugeben. Den Salat nach Belieben bis zu 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

★ Quelle: daheimunterwegs vom 21. Oktober 2005 – Erfasst und aufbereitet

9.20 Italienischer Blumenkohlsalat *Insalata italiana di cavolfiore*

1 Blumenkohl	2 EL Kapern in Lake
50 g Pinienkerne	50 ml natives Olivenöl extra
3 Stiele Oregano	3 EL Heller Balsamicoessig
400 g Gegrillter Paprika (Glas)	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Grüne Oliven, entsteint	fer

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen, dann 3-5 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abgießen, dabei 2-3 EL Kochwasser auffangen. Die Blumenkohlröschen abschrecken und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Oregano waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Paprika, Oliven und Kapern gut abtropfen lassen. Paprika in feine Streifen, Oliven in Scheiben schneiden.

Für das Dressing Olivenöl, Essig und Kochwasser verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Salatschüssel Blumenkohlröschen, Oregano, Paprika, Oliven, Kapern und Pinienkerne vermischen. Alles mit dem Dressing vermengen und mindestens 3 Stunden durchziehen lassen, dann servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: So is(s)t Italien 01/2017 Aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit 40 Min.

Ruhezeit 3 Std.

9.21 Karfiol-Salat mit Kapern

1 mittelgroßer Karfiol	4 EL (-5) Olivenöl
1 groß. Bund Basilikum	2 EL Kapern
2 Knoblauchzehen 4 Paradeiser	Salz
2 EL (-3) Rotweinessig	Pfeffer aus der Mühle

Karfiol waschen, Blätter und Stiel abschneiden und die einzelnen Röschen herauslösen. Die Karfiolröschen in reichlich Salzwasser 5-7 Minuten kochen. Darauf achten, dass sie Biss behalten und nicht zu weich werden.

Karfiol vorsichtig abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. Paradeiser waschen, Stielansatz entfernen und vierteln.

Essig mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren, mit den anderen Zutaten mischen. Salat in eine Schüssel füllen. Erst kurz vor dem Anrichten mit Kapern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Das Beste für den Körper Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.,

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 20 Minuten (ohne abkühlen)

9.22 Knackiger Blumenkohlsalat

400 g Eisbergsalat	1 TL Zucker
400 g Möhren	3 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Kopf Blumenkohl	1 TL Curry
2 Scheib. gekochter Schinken	3 EL Essig
Salz	3 Stangen Kerbel
Pfeffer aus der Mühle	

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Möhren putzen und schälen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen und beiseite stellen. Möhren in dem Kochwasser ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen und beiseite stellen. Eisbergsalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kerbel waschen, trockenschütteln und abzupfen. Essig mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker würzen. Kaltgepresstes Rapsöl tröpfchenweise unterrühren. Schinken in mundgerechte Streifen schneiden. Möhren in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl, Möhren, Eisbergsalat und Schinken mit der Vinaigrette vermengen, eventuell nochmal würzen und auf Tellern anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

je Portion: 150 kcal / 630 kJ

9.23 Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Pute

1 Kopf Radicchio, in kleine Stücke gerissen	1 TL grüner Pfeffer, aus der Lake
Korianderkörner aus der Mühle	1 TL Zucker
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle	1 EL Butterschmalz
kaltgepresstes Rapsöl	400 g Putenbrust, in Streifen geschnitten
Saft einer Limone	2 EL Kurkuma
1 klein. Bund Koriander, fein geschnitten	600 g Blumenkohl in Röschen, geputzt

Zwei Liter Wasser kräftig salzen, mit dem Kurkuma aufkochen und die Blumenkohlröschen darin weich blanchieren. Den Blumenkohl gut abtropfen lassen. Die in Streifen geschnittenen Putenbruststreifen salzen und pfeffern. In einem Wok Butterschmalz erhitzen und die Putenbruststreifen darin braten, bis die Streifen Farbe genommen haben. Nun

den Blumenkohl und den Zucker dazugeben, alles weiter braten. Der Blumenkohl kann an einigen Stellen Farbe nehmen. Mit dem Koriander aus der Mühle würzen, den grünen Pfeffer (aus der Lake), Limonensaft und die fein geschnittenen Korianderblätter dazugeben und etwas kalt gepresstes Rapsöl unter Schwenken hineinlaufen lassen, dass der Salat damit leicht ummantelt ist. Am Ende den in kleine Stücke gerissenen Radicchio in den Wok geben, alles nochmals durchschwenken und alles direkt aus dem Wok servieren. Tipp: Korianderkörner entfalten ihr volles Aroma besonders gut, wenn sie sanft geröstet werden. Lassen Sie die Körner nach dem Rösten auskühlen und füllen Sie diese in eine Gewürzmühle. Sollten Sie kein Kurkuma im Hause haben, kann der Blumenkohl auch mit Currypulver gekocht werden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

9.24 Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl

500 g Blumenkohl	300 g Vollmilchjoghurt
Salz	2 EL Weißweinessig
100 g Mehl	1 Bd. Schnittlauch
250 ml Gemüsefond (a. d. Glas)	1 Bd. Radieschen (ca. 200 g)
2 Eier	150 g Löwenzahn (ersatzweise Rauke)
Pfeffer (a. d. Mühle)	Öl zum Frittieren
1/2 TL Cayennepfeffer	

1. Blumenkohl in Röschen teilen, in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Mehl mit 50 ml Gemüsefond und den Eiern zu einer glatten Masse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Essig und 50 ml Gemüsefond eine Vinaigrette herstellen. Schnittlauch, bis auf einige Stiele, in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce heben.
3. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Löwenzahn putzen und waschen.
4. Öl zum Frittieren erhitzen. Blumenkohlröschen durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Fett 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Löwenzahn und Radieschen auf einer Platte anrichten, die heißen Blumenkohlröschen darauf anrichten. Den restlichen Schnittlauch zweimal durchschneiden, den Salat damit garnieren. Die Joghurt-Schnittlauch- Sauce getrennt dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: essen & trinken 8/97 – Erfasst und aufbereitet – von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Pro Portion: 403 kcal / 1686 kJ; E 12 g, F 27 g, KH 27 g

9.25 Roher Blumenkohlsalat

1 Blumenkohl (ca. 500 g)

SAUCE

1 Joghurt natur (180 g)

1 TL Zitronensaft

2 EL Sesamöl oder anderes Öl

3 EL Rahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

200 g Teigwaren, gekocht (z.B. farbige

«Pasta Quattro Stagioni»)

1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten, für
die Garnitur

Vorbereiten: Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren. Blumenkohl daruntermischen, mindestens 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Servieren: Ausgekühlte Teigwaren auf die Teller verteilen, Blumenkohlsalat daraufgeben, Schnittlauch darüberstreuen, oder alles mischen.

Tipps: - Statt Blumenkohl Romanesco verwenden. - 100 g Schinken, in Streifen, unter den Salat mischen. - Blumenkohlstiele für Suppe, Püree oder Salat weiterverwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 06/1995 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

10 Vegetarisches

10.1 Süßes Gemüse-Curry

2 Karotten	1/2 TL Chilipulver
1 Kartoffel	2 TL frischer Ingwer, gerieben
2 EL Öl	500 ml Gemüsebrühe
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt	2 EL Mango-Chutney
1 TL Kardamom, gemahlen	1 grüne Paprika, in 2 cm großen Stücken
1 Prise Gewürznelken, gemahlen	200 g frische Champignons
1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen	300 g Blumenkohl, in kleinen Röschen zer-
1 TL Koriander	teilt
1 TL Kurkuma, gemahlen	45 g Mandeln, gemahlen
TL braune Senfkörner	

Karotten und Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden.

Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Zwiebeln etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Kardamom, Gewürznelken, Kreuzkümmelsamen, Koriander, Kurkuma, Senfkörner, Chilipulver und Ingwer zugeben und unter Rühren 1 Minuten anbraten.

Karotten, Kartoffeln, Brühe und das Chutney zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren.

Paprika, Pilze und Blumenkohl unterrühren. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Die gemahlene Mandeln einrühren.

Für dieses Currygericht können auch andere Gemüsesorten verwendet werden, beispielsweise Brokkoli, Zucchini, rote Paprika oder Süßkartoffeln.

Ich stelle zuerst die Gewürze zusammen, dann erst fange ich mit dem anbraten an.

Mit Reis servieren.

Getränkertipp: ein Gewürztraminer aus dem Elsass

Mengenangabe: 4 Portionen

11 Vegetarisches, Vollwert

11.1 Blumenkohl mit Tomaten

100 g Joghurt	2 EL Petersilie, frisch gehackt
100 g Sahne	Meersalz
1 TL Senf mittelscharf	600 g Blumenkohl
4 EL Zitronensaft	4 Tomaten reife, feste
4 EL Mayonnaise	100 g Feldsalat
2 EL Dill, frisch gehackt	

1. Den Joghurt mit der Sahne cremig schlagen. Den Senf, den Zitronensaft, die Mayonnaise, die Kräuter und 1 Prise Salz unterrühren.

2. Den Blumenkohl waschen und in dünne Scheibchen hobeln. Die zarten grünen Innenblätter in feine Streifen schneiden. Die Sauce unterheben. Den Salat in die Mitte von zwei Salattellern häufen.

3. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Hälften in Scheiben schneiden und um den Blumenkohl legen. Den Feldsalat putzen, waschen, in der Salatschleuder trocknen und zwischen den Tomatenscheiben anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: GU-Ratgeber - Vollwertkost auch für Einsteiger

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

11.2 Blumenkohl-Käse-Bratling mit Apfel-Koriander-Sauce, Mangoldgemüse und Kräuter-Kartoffelpüree

1000 g Blumenkohl	200 ml Sahne, 30 %
300 g Lauch	150 g Bratensauce, dunkel, Instant, ersatzweise
3 Bd. Petersilie, glatt	Gemüsefond
1 Bd. Schnittlauch	5 g Koriander, gemahlen
300 g Berggouda, 30 %, gerieben	2500 g Mangold
300 g Paniermehl	20 g Butter
4 Eier (M)	330 g Kartoffelpüreepulver mit Milch
200 g Speisestärke	1800 ml Wasser
200 ml Rapsöl	10 Stk. Gewürzpauschale
1 Stk. Apfel, groß	(Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat)
900 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen portionieren und waschen. Röschen in Salzwasser blanchieren, dann erkalten lassen und grob hacken. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Blumenkohl, Gouda, Paniermehl, Eier, Lauch, etwas gehackte Petersilie und Speisestärke gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Aus der Blumenkohl-Käse-Masse kleine Bratlinge formen und von beiden Seiten goldgelb braten. Apfel waschen, schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Gemüsefond mit Sahne in einen Kochtopf geben, aufkochen lassen und mit Saucenpulver abbinden. Apfelwürfel zur Sauce geben und mit Koriander abschmecken. Mangold putzen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Butter in einem Kochtopf auslassen, Mangoldstücke darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Kartoffelpüreepulver mit Wasser zubereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gehackte Petersilie und Schnittlauch unterheben.

Anrichtehinweis: Bratlinge mit Püree, Sauce und Gemüse auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 10

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

je Portion: 616 kcal / 2579 kJ

11.3 Einfach vegetarisch

3 Knoblauchzehen	1 groß. Kohlrabi
2 Schalotten	1 dicke Stange Porree
300 g Champignons	1 Staudensellerie
1/2 Knolle frischer Ingwer	1 groß. Fenchelknolle
30 g Butter	4 dicke Mohren
3 groß. Tomaten	500 g Kartoffelnudeln
dunkler Balsamicoessig	Salz
1 l Gemüsebrühe	Pfeffer
1 blauer Blumenkohl	Zucker
(oder auch weißen)	

Die fein gehackten Knoblauchzehen und Schalotten, die geviertelten Champignons und den fein gewürfelten Ingwer dünste ich in der ausgelassenen Butter an. Die gehäuteten Tomaten schneide ich in Würfel, gebe sie dazu, lösche mit Balsamicoessig ab und verdünne mit etwas Gemüsebrühe. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und - zum Neutralisieren des Essigs - mit etwas Zucker. Nun haben wir eine tolle, fast chinesisch süßsaure Soße.

Den Blumenkohl lege ich am Stück in kochendes Salzwasser, lasse ihn kurz kochen und stelle ihn dann zur Seite. Er gart in der Zeit, in der ich den Rest zubereite, neben dem Ofen fertig.

Kohlrabi, Porree, Staudensellerie, Fenchel und die Mohren wasche, schäle und schneide ich in gleich große Stücke und lasse alles in der Gemüsebrühe gar ziehen. Wenn nötig, kann noch mit Salz/Pfeffer gewürzt werden.

Ich gebe die Sauce in einen Bräter, eine Pfanne oder auf eine tiefe Platte, richte den Blumenkohl in der Mitte an und verteile das restliche Gemüse drum herum. Dazu schmecken Kartoffelnudeln in Butter geschwenkt.

Tipp: Blauer Blumenkohl ist eine Rückzucht auf den ursprünglichen Blumenkohl, der nicht lichtfest war und bei Sonne dunkel wurde. Beim Kochen wird er schön violett. Blauer Blumenkohl schmeckt genau wie weißer.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Horst Lichters WAZ-Weihnachtsmenü vom 22.12.2003

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

★★★ Vorspeise 'Tomatencremesuppe' Hauptgericht I 'Hirschfilet mit Wildreis' Hauptgericht II 'Einfach vegetarisch' Nachspeise 'Schokolade-Bananen mit Himbeersauce'

11.4 Gemüse-Curry

1 mittelgr. Blumenkohl	(Abtropfgewicht 480 g)
300 g Brokkoli	2 TL Curry
Salz	1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
50 g Erdnüsse	1/4 TL gemahlene Muskatnuss
4 Zwiebeln	1/2 TL Zimt
2 grüne Chilischoten	1 TL Sesamöl
1 TL gemahlenen Kreuzkümmel	60 g Erdnussbutter (Glas)
2 EL Sojaöl	2 B. Sahne-Joghurt (à 150g)
1 Dos. geschälte Tomaten	

Blumenkohl und Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Brokkolistiele klein schneiden. Gemüse mit 1 Tasse Salzwasser auf 3 zum Kochen bringen, ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 bissfest kochen, danach abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Erdnüsse knacken, das braune Häutchen entfernen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, fein würfeln. Zwiebeln und Kreuzkümmel in heißem Sojaöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 anbraten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Tomaten und -saft, Salz, Curry, Kurkuma, Muskat und Zimt zugeben, unter Rühren 1 Min. dünsten. Gewürfelte Chilischoten zugeben, etwa 15 Min. dünsten, ab und zu umrühren. Sesamöl, Erdnussbutter und Joghurt unterrühren. Gemüse und Erdnüsse zugeben, noch 5 Min. weitergaren. Evtl. 2 - 3 EL Wasser zugeben, mit Salz abschmecken. Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot.

Mengenangabe: 3 Portionen

★ Quelle: Kochkalender 1999 VWEW-Verlag GmbH Frankfurt

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

11.5 Gratiniertes Blumenkohl

Salz	75 g Parmesan, frisch gerieben
1 Blumenkohl (etwa 800 g)	Salz
2 Knoblauchzehen	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Bd. Basilikum	400 g Tomaten
1 Bd. Thymian frisch	75 g Sonnenblumenkerne
50 g Olivenöl, kaltgepresst	

1. Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den Blumenkohl im sprudelnd kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Das Basilikum fein hacken, die Thymianblättchen von den Stielen streifen. Die Kräuter mit dem Öl, dem Knoblauch und dem Parmesan verrühren und mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.
3. Die Tomaten häuten und würfeln.
4. Eine feuerfeste Form lagenweise mit Blumenkohl und Tomaten auslegen. Dabei jeweils etwas Kräuterpaste darauf verteilen und die Tomaten salzen und pfeffern. Die Sonnenblumenkerne darüber verteilen.
5. Die Form auf den Rost in den Ofen (Mitte) stellen. Den Backofen auf 180 ° schalten und das Gratin etwa 45 Minuten garen, bis der Blumenkohl bissfest ist.

Mengenangabe: 3 Portionen

★ Quelle: GU-Ratgeber - Aus dem Ofen vollwertig und gesund

Zubereitungszeit 75 Minuten

2100 kJ

11.6 Kichererbsen-Gratin

200 g Kichererbsen	1 Prise(n) Muskatnuss geriebene
Salz	1 Prise(n) Zimtpulver
1 Blumenkohl (etwa 700 g)	0.5 TL Cayennepfeffer
1 TL Gelbwurz (Kurkuma) (gehäuft)	150 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (gehäuft)	150 g Sahne
1 TL zerriebene Safranfäden (gehäuft)	1 Bd. Petersilie
1 Prise(n) Koriander gemahlener	

1. Die Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwa 12 Stunden oder über Nacht quellen lassen.
2. Die Kichererbsen dann in dem Einweichwasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 1 1/2 Stunden weich garen. Dabei gegebenenfalls noch etwas Wasser nachgießen.
3. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen. Dann in die einzelnen Röschen teilen.
4. Den Blumenkohl im kochenden Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, dann in einem Sieb

kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5. Die Kichererbsen gegebenenfalls abtropfen lassen, dann mit dem Blumenkohl mischen und in eine feuerfeste Form geben.

6. Alle Gewürze gründlich mit der Gemüsebrühe und der Sahne verquirlen. Die Currysauce über die Kichererbsen und den Blumenkohl gießen.

7. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und das Gratin etwa 40 Minuten garen, bis der Blumenkohl bissfest und die Oberfläche leicht gebräunt ist.

8. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Das Gratin mit der Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: GU-Ratgeber - Aus dem Ofen vollwertig und gesund

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 150 Minuten

1300 kJ

12 Vorspeisen, Suppen

12.1 Blumenkohl-Rohkost

Zutaten

50 g Sesam (geschält)
1 Blumenkohl (1 kg)
6 EL Obstessig

Salz

Pfeffer aus der Mühle
1/8 l Öl
2 rote Äpfel (500 g)

1. Sesam in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. 2. Essig mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Öl unter Rühren zugeben. Blumenkohl in feine Scheiben schneiden. 3. Die Äpfel waschen, rundherum Scheiben abschneiden, und die Scheiben fein würfeln. Blumenkohl, einen Teil des Sesams und die Apfelwürfel mischen. 4. Salatsauce darübergießen und alles vorsichtig mischen. Salat für eine Stunde durchziehen lassen, falls nötig, nachwürzen und mit dem restlichen Sesam bestreuen. (plus 1 Std.) Pro Portion ca. 6 g E, 32 g F, 20 g KH = 405 kcal (1688 kJ) Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Blumenkohl-Rohkost Hauptspeise: Ungarisches Fischragout Nachspeise: Orangen-Sahne-Torte mit Erdbeeren

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken)

Zubereitungszeit 25 Minuten

12.2 Blumenkohl-Suppe mit Würstchen

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
Salz, Pfeffer, evtl. Muskat
3/8 l Milch
1 Dos. (212 ml) Maiskörner 1 mittelgroße
Zwiebel
2 EL Butter/Margarine

1 EL (20 g) Mehl
100 g Schmelzkäse
100 g TK-Erbesen
1 Glas (380 g) Mini-Würstchen 2-3 Stiele
Petersilie

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Gut 1/2 l leicht gesalzenes Wasser mit Milch aufkochen. Den Blumenkohl darin zugedeckt 10-15 Minuten garen.

Mais abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Blumenkohl abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen.

Fett im Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Mit Gemüsewasser unter Rühren ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln

lassen. Käse zugeben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Muskat abschmecken.

Blumenkohl, Erbsen, Mais und Würstchen in der Suppe 2-3 Minuten erhitzen. Aber nicht mehr kochen lassen! Petersilie waschen und hacken. Suppe mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle: kochen & genießen 05/1998 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 410 kcal / 1720 kJ; E 19 g, F 25 g, KH 24 g

12.3 Blumenkohlcremesuppe

500 g Blumenkohl,

1 l Gemüsebrühe,

Salz,

Pfeffer,

Muskatnuss,

3 EL Sahne,

Petersilie (gehackt)

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze kochen. Im Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit der Sahne vermischen. Etwa 2 Minuten weiterköcheln lassen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

* Quelle: Was Großmutter noch wusste Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco, der zarteste Kohl Folge 286 vom 22. September 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

** Bearbeitet von Lothar Schäfer

12.4 Blumenkohlcremesuppe 'Dubarry'

500 g Blumenkohl

1/2 l Wasser

Salz

40 g Butterschmalz

40 g Mehl

1/4 l Milch

1 Eigelb

125 g Crème fraîche

1 EL Schnittlauchröllchen

Blumenkohl in Röschen teilen, im Wasser mit Salz ankochen und 10 bis 15 Minuten fort-kochen. Brühe abgießen und auffangen. Vier Röschen beiseite stellen, den Rest pürieren.

Butterschmalz erhitzen, Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren andünsten. Mit Milch, Blumenkohlbrühe und -püree unter Rühren ablöschen, ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Eigelb mit Crème fraîche verrühren und in die nicht mehr kochende Suppe rühren.

Blumenkohlröschen dazugeben und erwärmen.

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

★ Quelle: Elektro- & Rezeptkalender 1999 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.5 Blumenkohlcremesuppe mit krossen Brotsticks Zuppa cremosa di cavolfiore con pane croccante

2 Zwiebeln	2 Stiele Thymian
700 g Blumenkohl	1 EL Bio-Zitronensaft
5 EL natives Olivenöl extra	4 EL Frisch geriebener Parmesan
1 l Heiße Gemüsebrühe	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
200 g Sahne	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Scheib. Tramezzini-Brot	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Scheiben schneiden.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Blumenkohl dazugeben, kurz mitdünsten und alles mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen das Tramezzini-Brot in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Streifen darin rundherum goldbraun und knusprig rösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Blumenkohlsuppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Zitronensaft und Parmesan einrühren und Suppe ein weiteres Mal pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Die Suppe auf Teller verteilen, mit etwas Thymian bestreuen und mit den gerösteten Brotsticks servieren.

Tipp: Wer möchte, streicht die Suppe nach dem ersten Pürieren durch ein feines Sieb, so wird sie noch cremiger. Für eine Variante ersetzen Sie den Blumenkohl durch Kohlrabi.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: So is(s)t Italien 1/2016 Aufbereitet von Lothar Schäfer

12.6 Blumenkohlsuppe

1 kl. Blumenkohl (ca. 500 g)	1 EL Zitronensaft
2 Kartoffeln (ca. 200 g)	1 Sauerrahm (180 g)
7 dl Bouillon (Hühner- oder Gemüsebouillon)	1 EL Curry

Vorbereiten: Blumenkohlröschen vom Strunk trennen, Strunk in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden.

Suppe: Gemüse, Bouillon und Zitronensaft in eine Pfanne geben, aufkochen, Hitze

reduzieren und auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln. Vom Feuer nehmen. Für die Garnitur einige schöne Blumenkohlröschen zur Seite legen. Rest im Mixer pürieren. Sauerrahm und Curry druntermischen. Mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Anrichten: Suppe in Schälchen oder Teller füllen. Zur Seite gelegte Blumenkohlröschen in Scheiben schneiden, drauflegen, wenig Currypulver darüber stäuben.

Tipp: Anstelle von Blumenkohl z.B. Broccoli, Sellerie oder Fenchel verwenden.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 Juni/Juli 1989

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.7 Blumenkohlsuppe

1/2 klein. Blumenkohl oder	he,
100 g Blumenkohlröschen,	weißer Pfeffer,
Salz,	Muskatnuss,
200 ml entfettete Fleisch- oder Knochenbrü-	2 TL fein gehackte Petersilie

Den Blumenkohl putzen, die Röschen teilen und waschen. Die Blumenkohlröschen in wenig Salzwasser in 15 bis 20 Minuten garen. Die Blumenkohlröschen in ein Sieb geben. Etwa 200 ml von dem Blumenkohlwasser mit der Brühe aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Blumenkohlröschen hineingeben und nochmals aufkochen. Die Petersilie darüber streuen und die Suppe sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen für Diabetiker Folge 202, vom 08. November 1998 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

pro Portion: 30 kcal

12.8 Blumenkohlsuppe

250 g Blumenkohlröschen	1 Eigelb
1/2 l Salzwasser	2 EL Wasser
30 g Butter	Salz
40 g Mehl	Pfeffer
1 l Gemüsebrühe	Muskat

Blumenkohlröschen in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Aus Butter, Mehl und Gemüsebrühe eine Mehlschwitze herstellen, Blumenkohlwasser mitverwenden.

Eigelb und Wasser miteinander verquirlen, in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Blumenkohlröschen in die fertige Suppe geben.

★ Quelle: Die Bratbären vom 07.10.1997

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.9 Blumenkohlsuppe

4 Majoransträußchen	1 Msp. Safran
Salz, Pfeffer	250 ml Milch
400 g Blumenkohl	1 EL Butterschmalz
90 g Zwiebeln	120 ml Sahne
90 g Tomaten	3 EL Mehl (405)
1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
1 EL Schnittlauch	250 ml Fond vom Blumenkohl-
1 EL Petersilie	Blanchierwasser
2 EL Kürbiskerne	1 klein. Stangenbrot
4 EL geriebener Allgäuer Emmentaler	

Kleine Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden, säubern und in leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, kalt ablaufen und abtropfen lassen, Kochwasser (Blumenkohlfond) aufbewahren. Zwiebeln schälen und feinschneiden. Schnittlauch und Petersilie feinschneiden, Emmentaler reiben. Tomaten abziehen, 3/4 in kleine Würfel zerteilen und 1/4 zu Filets schneiden. Knoblauch schälen und feinpressen. Kürbiskerne kurz anrösten. Eigelb mit Sahne und Safran gut verrühren (Legierung). Stangenbrot in Scheiben schneiden und in wenig heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb rösten. Geriebenen Käse mit Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch und Tomatenwürfel gut vermengen. Die Mischung auf den Brotscheiben verteilen und in eine Pfanne setzen. Zwiebeln im Topf mit heißem Butterschmalz glasig angehen lassen. Mit Mehl bestäuben und anschließend mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Milch angießen, mit 250 ml Blumenkohlfond aufgießen, durchrühren und köcheln lassen. Blumenkohlröschen zugeben, kurz aufkochen lassen und Suppe zur Seite stellen. Die Legierung einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben im Ofen bei 180 °C mit Oberhitze 4-5 Minuten überbacken. Suppe in tiefem Teller oder Tasse anrichten. Kürbiskerne darüberstreuen und mit Tomatenfilets und Majoran garnieren. Käsebrötchen seitlich des Tellers legen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.10 Blumenkohlsuppe auf ländliche Art

1 klein. Blumenkohl, etwa 500 g	1/2 Handvoll Kerbel
1 l Hühnerbrühe	2 Zweige Liebstöckel
200 g Kartoffeln	Salz
75 g Sellerieknolle	weißer Pfeffer aus der Mühle
100 g Holland-Gouda, mittelalt	2-3 Tropfen Tabascosauce
1 Bd. glatte Petersilie	4 TL Crème fraîche

Blumenkohl in ganz kleinen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und in der Brühe in etwa 5 Minuten bissfest garen, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseite stellen.

Blumenkohlstrunk, Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob zerteilen und in der Brühe in 15-20 Minuten weich kochen.

Käse reiben. Kräuter abspülen, trockentupfen und fein hacken. Etwa einen Teelöffel davon zur Seite stellen.

Gemüse mit dem Schneidstab pürieren. Käse zufügen und in der heißen Suppe schmelzen lassen. Blumenkohlröschen und Kräuter zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

Suppe in Suppentassen verteilen, mit je einem Teelöffel Crème fraîche garnieren und mit den zurückgestellten Kräutern bestreuen.

Tipp: Wenn Sie das Glück haben, einen grünen Blumenkohl (Romanesco) zu bekommen, nehmen Sie den für die Suppe. Das sieht besonders attraktiv aus. Die im Rezept angegebenen Kräuter können Sie im Sommer auch durch ein fertiges Bündel Kräuter der Saison, im Winter durch ein Päckchen TK-Gemischte Kräuter ersetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Neues Kochen mit Frau Antje Erfasst von Lothar Schäfer

12.11 Blumenkohlsuppe Dubarry

500 g Blumenkohl	1/4 l Milch
1/2 l Wasser, Salz	1 Eigelb
40 g Butterschmalz	125 g Creme fraîche
40 g Mehl	1 EL Schnittlauchröllchen

Blumenkohl in Röschen teilen, im Wasser mit Salz ankochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen. Brühe abgießen und auffangen. Vier Röschen beiseite legen, den Rest pürieren. Butterschmalz erhitzen, Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren andünsten. Mit Milch, Blumenkohlbrühe und Blumenkohlpüree unter Rühren ablöschen, ankochen und 5 Minuten fortkochen. Eigelb mit Creme fraîche verrühren und in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Blumenkohlröschen dazugeben und erwärmen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Winke & Rezepte 02 / 01 VWEW Energieverlag GmbH

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.12 Blumenkohlsuppe mit Petersilie und Orangenesten

1 Blumenkohl (750 g)	2 EL Orangensaft
1 Zwiebel	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl	<i>Zum Garnieren</i>
750 ml Gemüsebrühe	2 EL Orangenöl
200 ml Sahne	2 EL Creme fraîche
Salz, Pfeffer aus der Mühle	Orangenesten
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss	gehackte Kräuter

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Blumenkohl und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren anschwitzen. Die Brühe angießen, aufkochen und ungefähr 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dann pürieren, die Sahne einrühren, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Danach mit Orangensaft und Petersilie verfeinern. Die Suppe auf Schälchen verteilen, je 1 TL Orangenöl im Kreis auf der Suppe verteilen, je einen Klecks Creme fraîche daraufsetzen und mit Orangenesten und Kräutern bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: Die Bratbären vom 14.12.2010 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.13 Blumenkohlsuppe mit Räucherlachs

1 Blumenkohl (etwa 750 g)	Pfeffer aus der Mühle
50 g Butter oder Margarine	Muskatnuss (frisch gerieben)
1 l Brühe (Instant)	2 Eigelb
1/8 l Weißwein	1/8 l Schlagsahne
1-2 EL Zitronensaft	100 g Räucherlachs
Salz	1 Bd. Dill

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und im Fett andünsten. Brühe, Weißwein und Zitronensaft zugießen. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eigelb und Sahne verquirlen. Mit der Suppe verrühren. Lachs in Streifen schneiden, Dill hacken. Beides vorm Servieren über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 8 Personen

★ Quelle: Schoener essen 09/1987 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garzeit: 25 Minuten Pro Portion etwa

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

170 kcal / 711 kJ; E 6 g, F 13 g, KH 3 g

12.14 Brokkoli-Blumenkohlsuppe

Salz, Pfeffer	50 g Schmand
Kerbel	120 g Frischkäse
1 Mini- Stangebrot	1 EL Schnittlauch
1/2 TL Currypulver	1 EL Petersilie
1 1/2 EL Mehl	1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz	140 g Tomaten
100 ml Apfelsaft	140 g Äpfel
300 ml Gemüsebrühe	90 g Zwiebeln
50 ml Sahne	160 g Blumenkohl
400 ml Milch	160 g Brokkoli

Vorbereitung: Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen vom Strunk schneiden und säubern. Zwiebel schälen, fein würfeln, Knoblauch schälen und pressen. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Äpfel säubern, Kernhaus ausstechen, halbieren und in Scheiben schneiden. Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter beidseitig anrösten. Frischkäse, Schmand, Knoblauch, Schnittlauch und Tomaten gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Röstbrotstücken aufstreichen und mit Kerbel garnieren.

Zubereitung: Topf mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln glasig angehen lassen, mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen, glatt rühren. Mit Milch auffüllen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli und Blumenkohl zufügen und köcheln lassen, mit Pürierstab fein mixen. Sahne zugeben und nachwürzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Äpfel kurz anbraten und mit Apfelsaft ablöschen, ziehen lassen. Das Currypulver unterheben.

Anrichten: Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten, Curryäpfel darüber streuen und mit Kerbelsträußchen garnieren. Die Käsebrötchen dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 25

12.15 Grüne Blumenkohlsuppe

1 grüner Blumenkohl	1 groß. Zwiebel
1 klein. Möhre	1 l Hühnerbrühe (Instant)
1 Stück Lauch	30 g Butter

1/2 TL Senf	Petersilie
1 Glas Vollmilch	Salz
50 g Emmental, gerieben	

Möhre und Lauch in dünne Streifen schneiden. In ein wenig Salzwasser Möhren- und Lauchstreifen, zusammen mit kleinen Blumenkohlröschen kurz aufkochen. Abgießen.

Hühnerbrühe erhitzen.

In einer Kasserolle mit Butter die zerhackte Zwiebel glasig dünsten. Blumenkohlröschen dazugeben, mit Hühnerbrühe aufgießen und 30 Minuten bei kleiner Flamme kochen. Vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen und alles zusammen pürieren.

Milch erhitzen. Senf und Käse darin auflösen und unter die Blumenkohlcreme mischen. Auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Gemüsestreifen und Petersilie anrichten und servieren.

Dazu empfehlen wir Weißwein: Alcana Bianco, aus Sizilien.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 4/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Kochzeit: 30 Minuten

Vorbereitung: 30 Minuten

12.16 Grüne Blumenkohlsuppe

450 g Blumenkohl (mit grüner Haube)	1 Eigelb
100 g Spinat, gekocht	1/2 Tasse frische Sahne
30 g Butter	30 g Parmesan, frisch gerieben
30 g Mehl	Suppenstreuwürze

Blumenkohlröschen in leicht gesalzenem Wasser garen. Abgießen und dabei das Garwasser (ca. 1 Liter) auffangen. Einige Blumenkohlröschen beiseite legen. Den Rest, zusammen mit dem Spinat, pürieren.

Mehl mit Butter in einem Kochtopf anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Streuwürze abschmecken. Blumenkohlcreme hineinrühren.

Sahne mit Parmesan vermischen und zusammen mit den übrigen Blumenkohlröschen dazugeben. Kurz erhitzen, auf Suppenteller verteilen und servieren.

★ Quelle: Italienische Gerichte 3/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

12.17 Schnelle Gemüsesuppe

1 klein. Zwiebel, in halben Ringen	2 Tomaten, Saft und Kerne entfernt, in Würfel
3 mittelgroße Kartoffeln, in 1 cm große Würfel	1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
2 Karotten, in 1 cm große Würfel	Pfeffer, Muskat, Salz
3 Blumenkohlröschen, zerteilt	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ..), fein gewiegt
1 Dos. weiße Bohnen (400 g)	

Zwiebeln bei mittelstarker Hitze in Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, dann die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl. 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe in der Mikrowelle erhitzen und dazugeben. Mit Pfeffer, Muskat, Chilipulver und eventuell etwas Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis das Gemüse fast gar ist. Tomaten und die Bohnen erhitzen. Kräuter einrühren und servieren.

Die Suppe kann je nach Angebot der Jahreszeiten oder Reste im Kühlschrank mit Zucchini, Broccoli, grünen Bohnen, Lauch und ... zubereitet werden. Wichtig ist nur, dass die Gemüse entsprechend der Garzeit in die Pfanne gegeben werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.18 Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark

4 mittelgroße Tomaten	1 EL milder Curry
<i>FÜLLUNG</i>	250 g Halbfettquark
300 g Blumenkohl	1/2 EL Majoranblättchen, fein gehackt
wenig Salzwasser	1/2 TL Salz
100 g frische oder tiefgekühlte Erbsen	Pfeffer aus der Mühle
	einige Majoranblättchen, für die Garnitur

Vorbereiten: Von den Tomaten Deckel wegschneiden, Tomaten aushöhlen, auf Teller stellen. Blumenkohl in Röschen teilen, Strunk würfeln, im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. knapp weich garen. Erbsen in den letzten 5 Min. mitköcheln, abgießen, abtropfen. Evtl. einige schöne Blumenkohl-Röschen und Erbsen für die Garnitur beiseite stellen. Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Evtl. Curry ohne Fett in einer Bratpfanne leicht rösten.

Füllung: Quark mit dem Gemüse und den restlichen Zutaten mischen. In die Tomaten füllen, Deckel aufsetzen, garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 07/1996 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.19 Tomaten-Blumenkohl-Mousse

400 g Blumenkohl
6 Blatt Gelatine

200 g geschlagene Sahne
4 Tomaten

Blumenkohl in Salzwasser oder Milch mit Salz weichkochen. Pürieren und etwas Muskat dazugeben. Die Hälfte der eingeweichten Gelatine dazugeben. Kalt rühren. Geschlagene Sahne unterheben.

Tomaten häuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer anschwitzen. Die andere Hälfte der Gelatine untermischen. Auskühlen lassen.

Blumenkohl und Tomaten jetzt immer abwechselnd in ein Förmchen oder in Portionsringe füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Beim Anrichten wird die Mousse auf einen Teller gestürzt und mit gemahlener Pistazie bestreut.

Man kann sie mit einem Spiegel aus kalter Tomatensauce anrichten und kranzförmig Krabben drumherum legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 25. August bis 29. August 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Index

ANTJE

- Blumenkohl im Hackfleischring, 34
- Blumenkohlsalat 'Edam', 78
- Blumenkohlsuppe auf ländliche Art, 103

APFEL

- Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter und Schinkenröllchen, 36

APRIL

- Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 9

ASIEN

- Süßes Gemüse-Curry, 91

AUFLAUF

- Blumenkohl-Auflauf à la Bolognese, 5
- Blumenkohl-Auflauf mit Thüringer Nett, 6
- Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, 6
- Blumenkohl-Hack-Gratin, 8
- Blumenkohlaufauf, 9, 10
- Blumenkohlaufauf mit Grünkern, 10
- Blumenkohlaufauf mit Klößchen, 11
- Gefüllter Blumenkohl, 57
- Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl, 14
- Kerniger Blumenkohl-Broccoli-Auflauf, 15
- Makkaroni-Auflauf, 16

AUGUST

- Blumenkohl-Auflauf à la Bolognese, 5
- Blumenkohl-Kokos-Curry, 47
- Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl, 88
- Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 108
- Würziges Blumenkohl-Curry, 63

AVOCADO

- Blumenkohl-Avocado-Salat, 75

BEILAGE

- Arabischer Gemüsetopf, 1
- Big B, 33

- Blumenkohl 'Florentiner Art', 1
- Blumenkohl in 'Bröselbutter', 2
- Blumenkohl überbacken, 2
- Blumenkohl-Curry, 45
- Blumenkohlröschen in Zitronenbutter, 3
- Blumenkohlröschen mit pikanter Soße, 52
- Überzogener Blumenkohl, 3

BIER

- Big B, 33

BIERTEIG

- Blumenkohl und Rindfleisch im Bierteig gebacken, 19
- Blumenkohlröschen in Bierteig, 51

BIRNE

- Blumenkohl-Birnen-Salat, 75

BLUMENKOHL

- Arabischer Gemüsetopf, 1
- Arrös Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch, 5
- Big B, 33
- Blütenreicher Kohl, der Blumenkohl, 27
- Blumenkohl, 28
- Blumenkohl 'Florentiner Art', 1
- Blumenkohl alla bolognese, 33
- Blumenkohl aus dem Tontopf, 34
- Blumenkohl im Hackfleischring, 34
- Blumenkohl im Teigmantel, 35
- Blumenkohl in 'Bröselbutter', 2
- Blumenkohl in Senfbechamel - mit Eiern, 36
- Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter und Schinkenröllchen, 36
- Blumenkohl mit Hack, 37
- Blumenkohl mit Hackfleisch, 37
- Blumenkohl mit Käse-Sahne-Sauce, 38
- Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken, 38
- Blumenkohl mit Kräutersauce, 39
- Blumenkohl mit Kräutersoße, 39
- Blumenkohl mit Nüssen, 2

- Blumenkohl mit Parmesankäse-Sauce, 40
- Blumenkohl mit Senfsauce und Nudeln, 40
- Blumenkohl mit Specksauce, 41
- Blumenkohl mit Tomaten, 93
- Blumenkohl mit Tomatensauce, 41
- Blumenkohl sizilianisch, 42
- Blumenkohl überbacken, 2
- Blumenkohl und Rindfleisch im Bierteig gebacken, 19
- Blumenkohl, gefüllt mit Hackfleisch und Tomatensauce, 43
- Blumenkohl-Auflauf à la Bolognese, 5
- Blumenkohl-Auflauf mit Thüringer Nett, 6
- Blumenkohl-Avocado-Salat, 75
- Blumenkohl-Birnen-Salat, 75
- Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, 6
- Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, 43
- Blumenkohl-Chili-Pfanne, 44
- Blumenkohl-Curry, 44–46
- Blumenkohl-Gratin, 7
- Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 7
- Blumenkohl-Hack-Gratin, 8
- Blumenkohl-Käse-Bratling mit Apfel-Koriander-Sauce, 93
- Blumenkohl-Kokos-Curry, 47
- Blumenkohl-Puten-Curry, 23
- Blumenkohl-Raclette, 31
- Blumenkohl-Rohkost, 99
- Blumenkohl-Salat mit Würstchen, 76
- Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 67
- Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 9
- Blumenkohl-Suppe mit Würstchen, 99
- Blumenkohlaufauf, 9, 10, 47
- Blumenkohlaufauf mit Grünkern, 10
- Blumenkohlaufauf mit Klößchen, 11
- Blumenkohlcremesuppe, 100
- Blumenkohlcremesuppe 'Dubarry', 100
- Blumenkohlcremesuppe mit krossen Brotsticks, 101
- Blumenkohlcurry mit Fleischbällchen, 48
- Blumenkohlcurry mit Kräutern, 48
- Blumenkohlgratin, 12
- Blumenkohlgratin mit Mandelkruste, 13
- Blumenkohlkuchen, 49
- Blumenkohlplane mit Hacksteaks, 50
- Blumenkohlquiche mit Speck, 67
- Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott, 50
- Blumenkohlröschen in Bierteig, 51
- Blumenkohlröschen in Kräutereihülle auf Soße von Blauschimmelkäse, 51
- Blumenkohlröschen in Zitronenbutter, 3
- Blumenkohlröschen mit pikanter Soße, 52
- Blumenkohlsalat, 76, 77
- Blumenkohlsalat 'Edam', 78
- Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo), 78
- Blumenkohlsalat mit Croûtons & Ei, 79
- Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten, 80
- Blumenkohlsalat mit Gorgonzolasauce, 53
- Blumenkohlsalat mit Käse, 80, 81
- Blumenkohlsalat mit Kochschinken, 81
- Blumenkohlsalat mit Kräutercreme und Schweinefilet, 82
- Blumenkohlsalat mit Möhren, Sesam und Koriander, 82
- Blumenkohlsalat mit Radicchio, Rosinen und Frühlingszwiebeln, 83
- Blumenkohlsalat mit schwarzen Oliven, 84
- Blumenkohlsuppe, 101–103
- Blumenkohlsuppe auf ländliche Art, 103
- Blumenkohlsuppe Dubarry, 104
- Blumenkohlsuppe mit Petersilie und Orangenzenen, 105
- Blumenkohlsuppe mit Räucherlachs, 105
- Blumenkohlorte mit Ricotta romana,

- 68
 Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Ei, 13
 Brokkoli-Blumenkohlsuppe, 106
 Brokkolipfännchen, 53
 Brokkolitorte, 69
 Caule a Cansola, 54
 Cavolfiori alla Fiorentina, 54
 Conchiglie mit Blumenkohl, 69
 Einfach vegetarisch, 94
 Fleisch mit Blumenkohl, 55
 Frittierter Blumenkohl, 55
 Gebratene Hähnchenkeulen auf Blumenkohlgemüse mit Safran und Basilikum, 23
 Gebratener Blumenkohl im Polentamantel, 56
 Gefüllter Blumenkohl, 56, 57
 Gefüllter Blumenkohl mit Hack, 58
 Gemüse-Curry, 95
 Gemüsecurry mit Bananen, 59
 Gerösteter Blumenkohlsalat, 85
 Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl, 14
 Gratiniertes Blumenkohl, 59, 95
 Grüne Blumenkohlsuppe, 106, 107
 Grüner Blumenkohl alla Pugliese, 59
 Herbstlicher Schichtsalat, 85
 Italienischer Blumenkohlsalat, 86
 Karfiol-Salat mit Kapern, 86
 Kartoffel-Blumenkohl-Gratin, 14
 Kerniger Blumenkohl-Broccoli-Auflauf, 15
 Kichererbsen-Gratin, 96
 Knackiger Blumenkohlsalat, 87
 Knusprige Blumenkohl-Röschen mit Quark-Dip, 60
 Kohl-Fagottini, 70
 Kohl-Käse-Eintopf, 16
 Kotelett Dubarry, 19
 Kurkuma-Blumenkohl, 61
 Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Pute, 87
 Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl, 88
 Makkaroni-Auflauf, 16
 Mariniertes Blumenkohl, 61
 Putensteaks mit Mozzarella, 24
 Rohrer Blumenkohlsalat, 89
 Sauerbraten vom Schweinefilet, 20
 Schlemmerkohl gratiniert, 62
 Schnelle Gemüsesuppe, 107
 Schweinefilet mit gebratenem Blumenkohl, Paprika und Kartoffeln, 21
 Spaghetti mit Blumenkohl, 70
 Studentenkotelett mit Blumenkohl, Minze und grünem Pfeffer, 21
 Süßes Gemüse-Curry, 91
 Teigwaren mit Blumenkohl, 71
 Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 108
 Tomaten-Blumenkohl-Mousse, 108
 Überbackener Blumenkohl, 62
 Überzogener Blumenkohl, 3
 Würziges Blumenkohl-Curry, 63
 Würziges Blumenkohlcurry, 64
 Zartes Kaisergemüse, 64
 Ziti mit Blumenkohl, 72
 Ziti mit Blumenkohl, Rosinen und Pinienkernen, 72
- BOHNE
 Schnelle Gemüsesuppe, 107
- BRATWURST
 Blumenkohlcurry mit Fleischbällchen, 48
- BRECHBOHNE
 Arabischer Gemüsetopf, 1
- BROKKOLI
 Arabischer Gemüsetopf, 1
 Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, 6
 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, 43
 Blumenkohlaufauf, 9
 Brokkoli-Blumenkohlsuppe, 106
 Brokkolipfännchen, 53
 Gemüse-Curry, 95
 Gemüsecurry mit Bananen, 59
 Zartes Kaisergemüse, 64
- BUTTER

- Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter
und Schinkenröllchen, 36
- CHAMPIGNON
Süßes Gemüse-Curry, 91
- CHINAKOHL
Kohl-Käse-Eintopf, 16
- CONCHIGLIONI
Conchiglie mit Blumenkohl, 69
- CURRY
Blumenkohl-Curry, 44–46
Blumenkohl-Kokos-Curry, 47
Blumenkohl-Puten-Curry, 23
Blumenkohlcurry mit Kräutern, 48
Gemüsecurry mit Bananen, 59
Würziges Blumenkohl-Curry, 63
- DEZEMBER
Blumenkohlgratin mit Mandelkruste,
13
- DIABETES
Blumenkohlsuppe, 102
- EI
Blumenkohl in Senfbechamel - mit Ei-
ern, 36
- EINFACH
Blumenkohl mit Tomaten, 93
Blumenkohl-Avocado-Salat, 75
Blumenkohl-Curry, 46
Blumenkohlquiche mit Speck, 67
Blumenkohlsalat mit Käse, 80
Gerösteter Blumenkohlsalat, 85
Gratiniertes Blumenkohl, 95
Teigwaren mit Blumenkohl, 71
- EINTOPF
Arròs Brut - Reissuppe mit verschiede-
nem Fleisch, 5
Kohl-Käse-Eintopf, 16
- FAGOTTINI
Kohl-Fagottini, 70
- FEBRUAR
Blumenkohlcurry mit Kräutern, 48
- Kerniger Blumenkohl-Broccoli-
Auflauf, 15
- FELDSALAT
Blumenkohl mit Tomaten, 93
- FETTGEBACKENES
Blumenkohl im Teigmantel, 35
Blumenkohlröschen in Bierteig, 51
Knusprige Blumenkohl-Röschen mit
Quark-Dip, 60
- FILET
Blumenkohlsalat mit Kräutercreme und
Schweinefilet, 82
Sauerbraten vom Schweinefilet, 20
Schweinefilet mit gebratenem Blumen-
kohl, Paprika und Kartoffeln, 21
- FLEISCH
Arròs Brut - Reissuppe mit verschiede-
nem Fleisch, 5
Blumenkohl aus dem Tontopf, 34
Blumenkohl mit Hack, 37
Blumenkohl und Rindfleisch im Bier-
teig gebacken, 19
Blumenkohl, gefüllt mit Hackfleisch
und Tomatensauce, 43
Blumenkohl-Auflauf à la Bolognese, 5
Blumenkohl-Hack-Gratin, 8
Blumenkohlplane mit Hacksteaks, 50
Blumenkohlsalat mit Kräutercreme und
Schweinefilet, 82
Kotelett Dubarry, 19
Sauerbraten vom Schweinefilet, 20
Schweinefilet mit gebratenem Blumen-
kohl, Paprika und Kartoffeln, 21
Studentenkotelett mit Blumenkohl,
Minze und grünem Pfeffer, 21
- FLEISCHLOS
Blumenkohl-Chili-Pfanne, 44
Teigwaren mit Blumenkohl, 71
- GEFLUEGEL
Blumenkohl-Puten-Curry, 23
Gebratene Hähnchenkeulen auf Blu-
menkohlgemüse mit Safran und
Basilikum, 23

- Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Pute, 87
 Putensteaks mit Mozzarella, 24
 Zartes Kaisergemüse, 64
- GELBWURZ
 Kurkuma-Blumenkohl, 61
- GEMUESE
 Arabischer Gemüsetopf, 1
 Big B, 33
 Blumenkohl, 28
 Blumenkohl 'Florentiner Art', 1
 Blumenkohl alla bolognese, 33
 Blumenkohl im Hackfleischring, 34
 Blumenkohl im Teigmantel, 35
 Blumenkohl in 'Bröselbutter', 2
 Blumenkohl in Senfbechamel - mit Eiern, 36
 Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter und Schinkenröllchen, 36
 Blumenkohl mit Hack, 37
 Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken, 38
 Blumenkohl mit Kräutersauce, 39
 Blumenkohl mit Kräutersoße, 39
 Blumenkohl mit Nüssen, 2
 Blumenkohl sizilianisch, 42
 Blumenkohl überbacken, 2
 Blumenkohl, gefüllt mit Hackfleisch und Tomatensauce, 43
 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, 43
 Blumenkohl-Chili-Pfanne, 44
 Blumenkohl-Curry, 44-46
 Blumenkohl-Gratin, 7
 Blumenkohl-Käse-Bratling mit Apfel-Koriander-Sauce, 93
 Blumenkohl-Kokos-Curry, 47
 Blumenkohlaufauf, 9
 Blumenkohlaufauf mit Klößchen, 11
 Blumenkohlcurry mit Fleischbällchen, 48
 Blumenkohlplane mit Hacksteaks, 50
 Blumenkohlröschen im Käseteig backen auf Tomatenkompott, 50
 Blumenkohlröschen in Bierteig, 51
 Blumenkohlröschen in Kräutereihülle auf Soße von Blauschimmelkäse, 51
 Blumenkohlröschen in Zitronenbutter, 3
 Blumenkohlröschen mit pikanter Soße, 52
 Brokkolipfännchen, 53
 Brokkolitorte, 69
 Caule a Cansola, 54
 Cavolfiori alla Fiorentina, 54
 Einfach vegetarisch, 94
 Frittierter Blumenkohl, 55
 Gebratener Blumenkohl im Polentamantel, 56
 Gefüllter Blumenkohl, 56, 57
 Gefüllter Blumenkohl mit Hack, 58
 Gemüse-Curry, 95
 Gratinerter Blumenkohl, 59
 Grüner Blumenkohl alla Pugliese, 59
 Knusprige Blumenkohl-Röschen mit Quark-Dip, 60
 Kurkuma-Blumenkohl, 61
 Schlemmerkohl gratiniert, 62
 Teigwaren mit Blumenkohl, 71
 Überbackener Blumenkohl, 62
 Überzogener Blumenkohl, 3
 Würziges Blumenkohl-Curry, 63
 Würziges Blumenkohlcurry, 64
 Zartes Kaisergemüse, 64
- GEMUESEGERICHT
 Blumenkohl mit Tomatensauce, 41
 Gemüsecurry mit Bananen, 59
- GRATIN
 Blumenkohl-Gratin, 7
 Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 7
 Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 9
 Blumenkohlgratin, 12
 Blumenkohlgratin mit Mandelkruste, 13
 Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Ei, 13
 Kartoffel-Blumenkohl-Gratin, 14
 Kichererbsen-Gratin, 96
 Schlemmerkohl gratiniert, 62
- GRUENKERN

- Blumenkohlaufauf mit Grünkern, 10
- HACK
- Blumenkohl alla bolognese, 33
 - Blumenkohl aus dem Tontopf, 34
 - Blumenkohl, gefüllt mit Hackfleisch und Tomatensauce, 43
 - Blumenkohl-Auflauf à la Bolognese, 5
 - Blumenkohl-Hack-Gratin, 8
 - Blumenkohlplane mit Hacksteaks, 50
 - Gefüllter Blumenkohl mit Hack, 58
 - Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl, 14
 - Überbackener Blumenkohl, 62
- HACKFLEISCH
- Blumenkohl mit Hack, 37
 - Gefüllter Blumenkohl, 57
- HAUPTGERICHT
- Blumenkohl in Senfbechamel - mit Eiern, 36
- HERZHAFT
- Brokkolitorde, 69
- HOLLAND
- Blumenkohl im Hackfleischring, 34
 - Blumenkohlsalat 'Edam', 78
 - Blumenkohlsuppe auf ländliche Art, 103
- HUHN
- Arròs Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch, 5
 - Gebratene Hähnchenkeulen auf Blumenkohlgemüse mit Safran und Basilikum, 23
 - Zartes Kaisergemüse, 64
- INDIEN
- Blumenkohl-Kokos-Curry, 47
 - Süßes Gemüse-Curry, 91
- INFORMATION
- Blütenreicher Kohl, der Blumenkohl, 27
 - Blumenkohl, 28
- INGWER
- Süßes Gemüse-Curry, 91
- ITALIEN
- Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo), 78
 - Blumenkohltorte mit Ricotta romana, 68
 - Caule a Cansola, 54
 - Cavolfiori alla Fiorentina, 54
 - Conchiglie mit Blumenkohl, 69
 - Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl, 14
 - Grüne Blumenkohlsuppe, 106, 107
 - Grüner Blumenkohl alla Pugliese, 59
 - Kohl-Fagottini, 70
 - Spaghetti mit Blumenkohl, 70
 - Ziti mit Blumenkohl, 72
 - Ziti mit Blumenkohl, Rosinen und Pinienkernen, 72
- JANUAR
- Blumenkohl mit Kräutersoße, 39
 - Kohl-Käse-Eintopf, 16
- JULI
- Blumenkohl, 28
 - Blumenkohl alla bolognese, 33
 - Gefüllter Blumenkohl, 56
 - Roher Blumenkohlsalat, 89
 - Überbackener Blumenkohl, 62
- JUNI
- Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Ei, 13
 - Gefüllter Blumenkohl, 56
 - Roher Blumenkohlsalat, 89
- KAESE
- Blumenkohl sizilianisch, 42
 - Blumenkohl-Raclette, 31
 - Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott, 50
 - Blumenkohlröschen in Kräutereihülle auf Soße von Blauschimmelkäse, 51
 - Frittierter Blumenkohl, 55
 - Putensteaks mit Mozzarella, 24
- KALT
- Blumenkohlsuppe, 101
- KANINCHEN

- Arròs Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch, 5
- KAPER
Karfiol-Salat mit Kapern, 86
- KAROTTE
Schnelle Gemüsesuppe, 107
Süßes Gemüse-Curry, 91
- KARTOFFEL
Schnelle Gemüsesuppe, 107
Süßes Gemüse-Curry, 91
- KEULE
Gebratene Hähnchenkeulen auf Blumenkohlgemüse mit Safran und Basilikum, 23
- KICHERERBSE
Kichererbsen-Gratin, 96
- KIND
Gratinierter Blumenkohl, 95
- KNOLLESELLERIE
Blumenkohlsalat mit Käse, 80
- KOHL
Arròs Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch, 5
Blütenreicher Kohl, der Blumenkohl, 27
Blumenkohl, 28
Blumenkohl aus dem Tontopf, 34
Blumenkohl mit Hackfleisch, 37
Blumenkohl mit Käse-Sahne-Sauce, 38
Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken, 38
Blumenkohl mit Parmesankäse-Sauce, 40
Blumenkohl mit Senfsauce und Nudeln, 40
Blumenkohl mit Specksauce, 41
Blumenkohl überbacken, 2
Blumenkohl-Curry, 45
Blumenkohlaufauf, 9, 47
Blumenkohlcremesuppe, 100
Blumenkohlkuchen, 49
Blumenkohlsalat, 76
Blumenkohlsalat mit Gorgonzolasauce, 53
Blumenkohlsuppe Dubarry, 104
- Brokkolipfännchen, 53
Brokkolitorde, 69
Fleisch mit Blumenkohl, 55
Gratinierter Blumenkohl, 59
Herbstlicher Schichtsalat, 85
Karfiol-Salat mit Kapern, 86
Kohl-Fagottini, 70
Kohl-Käse-Eintopf, 16
Kotelett Dubarry, 19
Marinierter Blumenkohl, 61
Spaghetti mit Blumenkohl, 70
Würziges Blumenkohlcurry, 64
Zartes Kaisergemüse, 64
- KOHLRABI
Arabischer Gemüsetopf, 1
- KOTELETT
Kotelett Dubarry, 19
- KRAEUTER
Blumenkohl mit Kräutersauce, 39
Blumenkohlröschen in Kräutereihülle auf Soße von Blauschimmelkäse, 51
Schnelle Gemüsesuppe, 107
- LACHS
Blumenkohlsuppe mit Räucherlachs, 105
- LEICHT
Würziges Blumenkohl-Curry, 63
- LIBANON
Blumenkohlsalat, 77
- LOEWENZAHN
Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl, 88
- MAERZ
Blumenkohl-Curry, 45
Blumenkohl-Puten-Curry, 23
Blumenkohlaufauf mit Klößchen, 11
Blumenkohlplane mit Hacksteaks, 50
Blumenkohlsalat mit Croûtons & Ei, 79
Knusprige Blumenkohl-Röschen mit Quark-Dip, 60
- MAI

- Blumenkohl-Auflauf mit Thüringer Nett, 6
- Blumenkohl-Curry, 44
- Blumenkohl-Salat mit Würstchen, 76
- Blumenkohl-Suppe mit Würstchen, 99
- Blumenkohlsalat, 76
- Schlemmerkohl gratiniert, 62
- MAKKARONI
- Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl, 14
- Makkaroni-Auflauf, 16
- MALLORCA
- Arròs Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch, 5
- MANDEL
- Süßes Gemüse-Curry, 91
- MEHLSPEISE
- Blumenkohlquiche mit Speck, 67
- Blumenkohlorte mit Ricotta romana, 68
- Brokkolitorde, 69
- METT
- Blumenkohl-Auflauf mit Thüringer Nett, 6
- MOZZARELLA
- Putensteaks mit Mozzarella, 24
- NORMAL
- Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken, 38
- Blumenkohl-Curry, 45
- Blumenkohlaufauf mit Klößchen, 11
- NUDEL
- Conchiglie mit Blumenkohl, 69
- Gratinierte Makkaroni mit Blumenkohl, 14
- Kohl-Fagottini, 70
- Makkaroni-Auflauf, 16
- Spaghetti mit Blumenkohl, 70
- Teigwaren mit Blumenkohl, 71
- Ziti mit Blumenkohl, 72
- Ziti mit Blumenkohl, Rosinen und Pinienkernen, 72
- NUSS
- Blumenkohl mit Nüssen, 2
- OKTOBER
- Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 67
- Blumenkohlsalat, 77
- Putensteaks mit Mozzarella, 24
- OLIVE
- Cavolfiori alla Fiorentina, 54
- P2
- Blumenkohlaufauf mit Klößchen, 11
- P4
- Arabischer Gemüsetopf, 1
- Blumenkohl 'Florentiner Art', 1
- Blumenkohl in Senfbechamel - mit Eiern, 36
- Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken, 38
- Blumenkohl mit Tomatensauce, 41
- Blumenkohl-Chili-Pfanne, 44
- Blumenkohl-Curry, 45
- Blumenkohl-Rohkost, 99
- Blumenkohlsalat mit Käse, 81
- Überbackener Blumenkohl, 62
- PETERSILIE
- Schnelle Gemüsesuppe, 107
- PREISWERT
- Blumenkohlquiche mit Speck, 67
- Blumenkohlsalat mit Käse, 80
- Gratiniertes Blumenkohl, 95
- PUTE
- Blumenkohl-Puten-Curry, 23
- Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Pute, 87
- Putensteaks mit Mozzarella, 24
- QUARK
- Blumenkohlquiche mit Speck, 67
- QUICHE
- Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 67
- Blumenkohlquiche mit Speck, 67
- RACLETTE
- Blumenkohl-Raclette, 31
- RADIESCHEN

- Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frit-
tiertem Blumenkohl, 88
- RAEUCHERLACHS
Blumenkohlsuppe mit Räucherlachs,
105
- RAEUCHERSPECK
Blumenkohlquiche mit Speck, 67
- RAFFINIERT
Kichererbsen-Gratin, 96
- REIS
Arròs Brut - Reissuppe mit verschiede-
nem Fleisch, 5
- RIND
Blumenkohl und Rindfleisch im Bier-
teig gebacken, 19
Blumenkohl-Hack-Gratin, 8
- ROEMERTOPF
Blumenkohl aus dem Tontopf, 34
- ROHKOST
Blumenkohl-Rohkost, 99
- ROMANESCO
Gratinierter Blumenkohl, 59
- ROSENKOHL
Kohl-Käse-Eintopf, 16
- ROSMARIN
Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter
und Schinkenröllchen, 36
- SALAT
Blumenkohl mit Tomaten, 93
Blumenkohl-Avocado-Salat, 75
Blumenkohl-Birnen-Salat, 75
Blumenkohl-Salat mit Würstchen, 76
Blumenkohlsalat, 76, 77
Blumenkohlsalat 'Edam', 78
Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo),
78
Blumenkohlsalat mit Croûtons & Ei, 79
Blumenkohlsalat mit getrockneten To-
maten, 80
Blumenkohlsalat mit Käse, 81
Blumenkohlsalat mit Kochschinken, 81
Blumenkohlsalat mit Kräutercreme und
Schweinefilet, 82
- Blumenkohlsalat mit Möhren, Sesam
und Koriander, 82
Blumenkohlsalat mit Radicchio, Rosi-
nen und Frühlingszwiebeln, 83
Blumenkohlsalat mit schwarzen Oliven,
84
Gerösteter Blumenkohlsalat, 85
Herbstlicher Schichtsalat, 85
Italienischer Blumenkohlsalat, 86
Karfiol-Salat mit Kapern, 86
Knackiger Blumenkohlsalat, 87
Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Pute,
87
Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frit-
tiertem Blumenkohl, 88
Roher Blumenkohlsalat, 89
- SALATKARTOFFELN
Blumenkohlsalat mit Käse, 80
- SARDINIEN
Caule a Cansola, 54
- SAUERBRATEN
Sauerbraten vom Schweinefilet, 20
- SCHINKEN
Blumenkohl mit Apfel-Rosmarinbutter
und Schinkenröllchen, 36
- SCHNELL
Blumenkohl mit Tomaten, 93
Schnelle Gemüsesuppe, 107
Überzogener Blumenkohl, 3
- SCHWEIN
Arròs Brut - Reissuppe mit verschiede-
nem Fleisch, 5
Blumenkohl-Hack-Gratin, 8
Blumenkohlsalat mit Kräutercreme und
Schweinefilet, 82
Sauerbraten vom Schweinefilet, 20
Schweinefilet mit gebratenem Blumen-
kohl, Paprika und Kartoffeln, 21
Studentenkotelett mit Blumenkohl,
Minze und grünem Pfeffer, 21
- SCHWEINEBAUCH
Studentenkotelett mit Blumenkohl,
Minze und grünem Pfeffer, 21
- SELLERIE

- Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 67
- SEPTEMBER
- Blumenkohl mit Käsesauce und Schinken, 38
- Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 7
- Teigwaren mit Blumenkohl, 71
- SOMMER
- Blumenkohlsuppe, 101
- SONNENBLUMENKERNE
- Gratiniertes Blumenkohl, 95
- SPAGHETTI
- Spaghetti mit Blumenkohl, 70
- SPECK
- Blumenkohlquiche mit Speck, 67
- SPINAT
- Blumenkohl 'Florentiner Art', 1
- Blumenkohl-Gratin, 7
- SPITZKOHL
- Blumenkohl-Spitzkohl-Gratin, 9
- STREET-FOOD
- Gebratener Blumenkohl im Polentamantel, 56
- SUPPE
- Arròs Brut - Reissuppe mit verschiedenem Fleisch, 5
- Blumenkohl-Suppe mit Würstchen, 99
- Blumenkohlcremesuppe 'Dubarry', 100
- Blumenkohlcremesuppe mit krossen Brotsticks, 101
- Blumenkohlsuppe, 101–103
- Blumenkohlsuppe auf ländliche Art, 103
- Blumenkohlsuppe Dubarry, 104
- Blumenkohlsuppe mit Petersilie und Orangenzenen, 105
- Blumenkohlsuppe mit Räucherlachs, 105
- Brokkoli-Blumenkohlsuppe, 106
- Grüne Blumenkohlsuppe, 106, 107
- TATAR
- Blumenkohl alla bolognese, 33
- TOMATE
- Blumenkohl mit Tomaten, 93
- Blumenkohl mit Tomatensauce, 41
- Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 7
- Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott, 50
- Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten, 80
- Caule a Cansola, 54
- Cavolfiori alla Fiorentina, 54
- Gratiniertes Blumenkohl, 95
- Schnelle Gemüsesuppe, 107
- Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 108
- Tomaten-Blumenkohl-Mousse, 108
- TOSKANA
- Cavolfiori alla Fiorentina, 54
- VEGAN
- Blumenkohl-Avocado-Salat, 75
- Gerösteter Blumenkohlsalat, 85
- VEGETARISCH
- Blumenkohl mit Tomaten, 93
- Blumenkohl-Gratin, 7
- Blumenkohl-Käse-Bratling mit Apfel-Koriander-Sauce, 93
- Blumenkohlgratin, 12
- Blumenkohlsalat mit Käse, 80
- Einfach vegetarisch, 94
- Gemüse-Curry, 95
- Gemüsecurry mit Bananen, 59
- Gratiniertes Blumenkohl, 95
- Kichererbsen-Gratin, 96
- Schnelle Gemüsesuppe, 107
- Süßes Gemüse-Curry, 91
- VORSPEISE
- Blumenkohl-Rohkost, 99
- Blumenkohlsalat mit Radicchio, Rosinen und Frühlingszwiebeln, 83
- Blumenkohlsalat mit schwarzen Oliven, 84
- Grüne Blumenkohlsuppe, 106
- Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 108
- Tomaten-Blumenkohl-Mousse, 108

WARM

Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Pute,
87

WINTER

Blumenkohlsalat mit Möhren, Sesam
und Koriander, 82

WIRSING

Kohl-Käse-Eintopf, 16

WUERZIG

Blumenkohlquiche mit Speck, 67

WURST

Blumenkohlcurry mit Fleischbällchen,
48

ZITI

Ziti mit Blumenkohl, 72

Ziti mit Blumenkohl, Rosinen und Pini-
enkernen, 72

ZWIEBEL

Schnelle Gemüsesuppe, 107

Süßes Gemüse-Curry, 91