



Blumenkohl - Eines der beliebtesten Gemüse

Herkunft des Blumenkohls

Blumenkohl ist eine Gemüsekohlart und stammt ursprünglich aus Asien, wird heute aber in ganz Europa angebaut. Hauptsächlich wird das Gemüse aus Italien, Frankreich und den Niederlanden geliefert. Heimischer Blumenkohl hat Saison von Mai/Juni bis Oktober und ist weiß bis elfenbeifarben, ist in anderen Ländern wie Italien und Frankreich aber in Farben wie violett oder grün ebenfalls sehr beliebt.

Zusammensetzung des Blumenkohls:

Der milde Blumenkohl enthält Vitamin-C, Folsäure, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Natrium, Eisen und Phosphor. Da der Blumenkohl zu rund 90% aus **Wasser** besteht, enthält er kaum Fett und kaum Zucker.

Aroma des Blumenkohls

Das Aroma der Gemüsesorte ist angenehm mild und fein-würzig, bei frischem Blumenkohl sind die Röschen der Kohlart schön fest und knackig.

Rezepte mit Blumenkohl:

Kochen, dünsten, backen, anbraten – das gesunde Gemüse lässt sich vielseitig und schmackhaft zubereiten. Mit Blumenkohl lassen sich leckere **Suppen**, Gratins und herzhafte Salate zubereiten. Zu kräftigen Fleisch- und Geflügelgerichten ist der fein-würzige Blumenkohl eine leckere Gemüsebeilage. Das milde Blumenkohl-Aroma harmoniert sehr gut mit Kartoffeln und Gewürzen wie Kurkuma und **Curry**, aber auch anderem Gemüse wie Paprika, Linsen, Karotten und Brokkoli.

Blumenkohl passt besonders gut zu: **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** und **GEFRO BIO Würzmischung indisches Curry**.

Blumenkohl ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: