

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 34

Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen



Blumenkohl

kulinarisch anspruchsvoll

HAGEN GROTE – WISSENSWERTES BLUMENKOHL - DER LOW CARB FAVORIT

Bei den Fans der Low Carb Diät hat sich der ganzjährig verfügbare Blumenkohl einen besonderen Ruf erworben. Vom Frühjahr bis zum Herbst hat das Gemüse in Deutschland Saison. Im Winterhalbjahr wird es am Mittelmeer geerntet. So steht Blumekohl immer frisch zur Verfügung. Das vielfältig verwendbare Gemüse ist besonders kalorienarm, andererseits ein vorzüglicher Lieferant von Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, Vitamin K, Magnesium und Kalium. Blumenkohl ist darüber hinaus äußerst bekömmlich.

Mit anspruchsvollen Rezepten und Informationen über aktuelle Trends wie der Low Carb Küche wollen wir zur gesunden Küche und Ernährung beitragen. Low Carb heißt übersetzt „weniger Kohlehydrate“. Diese hochaktuelle Diät setzt auf eine Verringerung der Kohlehydrate in der Ernährung. Das Ziel ist Gewichtsreduktion bei gleichzeitiger gesunder und ausreichender Nahrungsaufnahme ohne Hungern.

Uns ist der Genuss am wichtigsten. Die lange Liste erlaubter Lebensmittel zeigt deutlich, dass selbst in der begrenzten Zeit einer strengen Low Carb Diät auch anspruchsvolle Gourmets nicht zu kurz kommen. Unsere nach Diät Regeln konzipierten Rezepte lassen kulinarisch nichts zu wünschen übrig.

Blumenkohl vor- und zubereiten

Beim Einkauf sollte Blumenkohl eine schöne weiße Farbe und feste Röschen haben, also frisch und knackig sein. Vor der Zubereitung wird er gründlich unter fließendem Wasser gewaschen, um möglich Insektizid Reste und Insekten zu entfernen. Welche Blätter entfernen und den Strunk kegelförmig herauschneiden. Zarte grüne Blätter können je nach Zubereitung mit verwendet werden. Wird Blumenkohl in Röschen geteilt, lässt sich auch der Strunk in kleine Würfel geschnitten mit verwenden. Im Ganzen zubereitet wird er in gesalzenem Wasser mit dem Strunk nach unten je nach Größe 20 - 30 Minuten in Salzwasser /10 g Salz/Liter) gekocht. In Röschen geteilt dauert der Garprozess nur etwa 10 - 15 Minuten. Ebenso lässt sich Blumenkohl im Dampf zubereiten. Um die schöne weiße Farbe zu erhalten gibt man beim Kochen einen Esslöffel Olivenöl hinzu. Den manchmal etwas strengen Kohlgeschmack mildert man, wenn man eine Scheibe Brot in Kochwasser gibt. Für 4 Personen ist ein Blumenkohl von 600-700 g ausreichend.



KNUSPRIGES ZANDERFILET ZU BLUMENKOHL PÜREE

Zutaten für 4 Personen

Blumenkohl Püree

1 Blumenkohl
1 Zitrone
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
10 Korianderkörner, leicht angedrückt
1 Lorbeerblatt
1 EL Zitronensaft
100 ml Crème Fraîche
100 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer
50 ml Sahne

Zander

1,5 kg Zander oder 600 g Zanderfilet
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 EL Butter

Außerdem

etwa Zitronensaft
glatte Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl Püree

1 Den Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen. Ein Drittel der Röschen (die schönsten Stücke) in Zitronenwasser legen. Restliche Röschen und die zarten Strünke im Gemüseschneider fein zerkleinern und in Butter und Olivenöl farblos andünsten. Korianderkörner, Zitronensaft, Lorbeerblatt, Crème Fraîche und Geflügelfond zufügen. Sehr weich kochen und sämig reduzieren.
2 Das Lorbeerblatt entfernen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Blumenkohl Röschen 5 Minuten al dente dämpfen oder in Salzwasser (10 g Salz/Liter) garen. Die Sahne halb steif schlagen und mit den Blumenkohl Röschen unter das Püree heben.

Zander

1 Zander schuppen, filetieren und die Filets sauber parieren. Die kleinen Stützgrätenreihen mit der Fischpinzette oder einem V-förmigen Schnitt entfernen. In 4 gleiche Portionen teilen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl und aufschäumender Butter auf der Hautseite in 4-5 Minuten knusprig braten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite eine Minute nachziehen lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl Püree auf heiße vorgewärmte Teller verteilen. Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen und einige Tropfen Zitronensaft darüber verteilen. Mit Petersilien Blättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Gemüseschneider

Zerkleinert, püriert, emulgiert
Nr. 209H01
34,95 €



Natives Olivenöl extra virgen

0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €
(€ 29,27/l)



Hagen Grote Hühnerfond

3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H05
11,95 €
(1,99 €/100 ml)



VEGETARISCHE BLUMENKOHL BÄLLCHEN AUF SAN MARZANO SAUCE

Zutaten für 4 Personen

Low Carb Blumenkohl Bällchen

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
4 EL Haferkleie
1 Kugel Mozzarella, ca. 120 g
2 Eier
Salz, Pfeffer
Piment d'Espelette, pikantes
Chilipulver

San Marzano Sauce

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 TL Rosmarin, fein gehackt
400 ml San Marzano Tomaten, Dose
2 EL Zitronensaft
100 ml Weißwein
1 EL Tomatenpüree
Salz, Pfeffer

Außerdem

Basilikum Blättchen

Zubereitung

Blumenkohl Bällchen

1 Blumenkohl waschen und gut trocknen lassen. Im Gemüseschneider in kleine Stücke zerkleinern. In einem Küchentuch kräftig ausdrücken, bis kein Wasser mehr austritt. Die Zwiebel in Olivenöl ohne zu bräunen glasig andünsten. Knoblauch pellen, fein hacken und mit Blumenkohl, Zwiebelwürfeln und der Haferkleie mischen.

2 Mozzarella fein raspeln und mit den Eiern zum Blumenkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Piment d' Espelette mischen. Kräftig durcharbeiten und zu kleinen Bällchen formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 35 Minuten backen, bis die Bällchen schön bräunen.

San Marzano Sauce

1 Die Schalotte pellen und fein hacken, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in Olivenöl mit zwei Lorbeerblättern und Rosmarin ohne zu bräunen glasig San Marzano Tomaten, Zitronensaft und Weißwein zufügen. 10 Minuten leicht einkochen. Tomatenpüree einrühren und einmal aufkochen. Die Lorbeerblätter entfernen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl Bällchen auf vorgewärmte heiße Teller verteilen. Leicht mit San Marzano Sauce überziehen. Basilikum Blättchen darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Piment d'Espelette

40 g Glas
Nr. 028U14
13,95 €
(34,88 €/100 g)



Gemüseschneider

Zerkleinert, püriert, emulgiert
Nr. 209H01
34,95 €



San Marzano Tomaten

6 x 400g
Nr. 086L07
15,00 €
(5,81 €/1 kg)



HÄHNCHENBRUST SALTIMBOCCA MIT BLUMENKOHL-REIS

Zutaten für 4 Personen

Hähnchenbrust

600 g Hähnchenbrust
Salz, Pfeffer
12 Salbeiblätter
6 Rohschinkenscheiben
geklärte Butter (Butterschmalz)

Blumenkohl-Reis

600 g Blumenkohl
100 ml Wasser
Salz

Außerdem

16 Holz Zahnstocher
100 g zerlassene Butter
Glatte Petersilie

Zubereitung

Hähnchenbrust

1 Geflügelbrust waschen, trocknen und sauber parieren. Leicht schräg in insgesamt 12 Scheibchen aufschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Salbeiblatt auf jedes Scheibchen legen. Mit einer halbierten Schinkenscheibe umwickeln und mit Holz Zahnstochern fixieren.

2 Geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin von beiden Seiten in 7-8 Minuten knusprig braten.

Blumenkohl-Reis

1 Blumenkohl waschen und grob zerteilen. Im Low Carb Gemüseschneider oder einem Food Processor nicht zu fein zu grober Reiskorngröße zerkleinern. In einem Topf 100 ml Wasser aufkochen. Den Blumenkohl zufügen und salzen. Zugedeckt auf kleiner Flamme in 10 Minuten gar dünsten.

Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl-Reis auf vorgewärmte heiße Teller verteilen und zerlassene Butter darüber träufeln. Zahnstocher entfernen und die Hähnchenbrust Scheiben auf den Blumenkohl-Reis setzen. Mit Petersilienblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

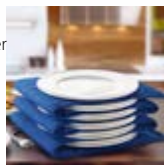
Schwarze Pfefferkörner

aus Indien, 74 g
Nr. 029Z33
8,95 €
(12,09 €/100 g)



XXL-Tellerwärmer

für 12 Teller
bis 32 cm
Durchmesser
Nr. 320B03
69,95 €



Gemüseschneider

Zerkleinert, püriert, emulgiert
Nr. 209H01
34,95 €



POCHIERTER LACHS ZU BLUMENKOHL RÖSCHEN

Zutaten für 4 Personen

Blumenkohl Röschen

600 g Blumenkohl
4 EL Olivenöl
Salz

Lachs

600 g Lachs Rückenfilet
Salz
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone

Limonen-Petersilien Öl

1 Bio Limette
2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
50 ml Olivenöl
50 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl Röschen

1 Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den ausgelösten Strunk in 1 cm große Würfel teilen. In einer Schale mit dem Olivenöl mischen und salzen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) in 15 Minuten hellbraun rösten.

Lachs

1 1 Lachsfilet waschen, trocknen und enthäuten. Zum Enthäuten mit der Hautseite auf die Arbeitsfläche legen und mit dem Messer zwischen Haut und Fischfleisch entlang gleiten. Dunkle Fettstellen auf der Hautseite entfernen. Eventuell vorhandene Gräten mit einer Grätenpinzette ziehen. Das Rückenfilet in 4 gleiche Portionen teilen.

2 Salzwasser (10 g Salz/Liter) mit den Lorbeerblättern und dem Saft der Zitrone aufkochen. Lachsfilet in den Pochiersud geben und bei ca. 90 °C ohne zu kochen in 12 Minuten gar ziehen lassen.

Limonen-Petersilien Öl

1 Bio Limette waschen, trocknen, die Hälfte der Haut abreiben und den Saft auspressen. Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Alles mit Olivenöl und so viel Geflügelfond fein pürieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Pochierten Lachs in die Mitte vorgewärmter heißer Teller setzen. Blumenkohlröschen drum herum anordnen. Lachsfilet und den Tellerrand mit etwa Petersilien Öl überziehen und garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Feinreibe

Schnelles und
sicheres Arbeiten
Nr. 329F03
39,95 €



Natives Olivenöl extra virgen

0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €
(€ 29,27/l)



Vario-Pürierstab

5 Geschwindigkeits-
stufen
Nr. 386G01
69,95 €



BLUMENKOHL-MASCARPONE-PÜREE MIT GARNELEN UND CHORIZO

Zutaten für 4 Personen

Blumenkohl-Mascarpone-Püree

1 kleiner Blumenkohl
50 g Butter
100 g Mascarpone
Salz, Pfeffer
Muskat
100 g Chorizo

Garnelen

400 g rohe Garnelenschwänze
2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
½ Zitrone
Salz

Zubereitung

Blumenkohl-Mascarpone-Püree

1 Blumenkohl gut waschen, die Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. In einzelne Röschen teilen und den Strunk in Würfel schneiden. Röschen und Würfel in leise kochendem Wasser knapp gar kochen. In einem Sieher kurz abtropfen lassen und einer Pfanne in Butter trocken dünsten.
2 Durch ein feines Sieb passieren und mit Mascarpone mischen. Ebenso gut gelingt die Verarbeitung zu einem feinen Püree im Mixer. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und warm halten.
3 Chorizo enthäuten, in feine Würfelchen schneiden und in einer kleinen Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Garnelen

1 Die rohen Garnelenschwänze schälen, dabei das dekorative Schwanzende dran lassen. Den dunklen, über den Rücken verlaufenden Darm entfernen. Knoblauchzehen pellen und würfeln. Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen zupfen und fein hacken. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite stellen.
2 Garnelenschwänze mit den Knoblauchwürfeln in einer Pfanne auf lebhaftem Feuer in heißem Olivenöl insgesamt 1–2 Minuten von beiden Seiten kräftig braten. Garnelen vom Feuer nehmen und mit fein gehackter Petersilie mischen. Zitronensaft darüber träufeln und etwas salzen.

Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl-Mascarpone-Püree auf vorgewärmte heiße Teller verteilen. Mit Chorizo Würfelchen bestreuen. Garnelenschwänze dekorativ dazu anordnen. Mit Petersilienblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Siebeinsatz
Ø 21 cm (mit Griffen 27 cm),
12 cm hoch
Nr. 364X01
14,95 €



KitchenAid Food-Processor rot
Grob hacken bis
fein pürieren
Nr. 249H02R
99,95 €



Duroc Edel-Chorizo pikant
2 Stück, ca. 560 g (2 x 280 g)
Nr. 387M01
16,95 €
(€ 30,27/kg)



BLUMENKOHL FRITTATA UND SAN MARZANO SAUCE

Zutaten für 4 Personen

Blumenkohl Frittata

- 1 kleiner Blumenkohl
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Crème fraîche
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter

San Marzano Sauce

- 1 Schalotte
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose San Marzano Tomaten
- ½ Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer
- ½ Zitrone

Außerdem

- Bunte Salatblättchen der Saison, wie junger Spinat, Rote-Beete-Blätter, Eichblattsalat, Lollo Rosso
- Vinaigrette aus
 - 1 TL Zucker
 - Salz, Pfeffer
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Zitronensaft
 - 3 EL Olivenöl

Zubereitung

Blumenkohl Frittata

- Den Blumenkohl gründlich waschen, die Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. In einzelne Röschen teilen und den Strunk in Würfel schneiden. Im Dampf oder leicht gesalzenem Wasser (10 g Salz /Liter) knapp al dente garen. Damit die Röschen schön bissfest bleiben, sofort mit kaltem Wasser gründlich abschrecken und abtropfen lassen.
- Eier aufschlagen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Mit Crème fraîche und frisch geriebenem Parmesan glattrühren. Blumenkohlröschen und Würfel in die Eiemischung geben und vorsichtig wenden, damit die Röschen heil bleiben. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Die Blumenkohl-Eiermischung behutsam in die Pfanne gleiten lassen. Bei geringer Hitze langsam backen.
- Sobald die Eiemischung an der Oberfläche leicht zu stocken beginnt, die Frittata mit Hilfe des Pfannendeckels (besser gelingt das mit einer Wendepfanne) wenden und weitere 5 Minuten bei milder Hitze auf der anderen Seite backen. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein.

San Marzano Sauce

- Die Schalotte pellen und fein würfeln. Rosmarin Nadeln fein hacken. Schalotten Würfel, Rosmarin und Zucker ohne zu bräunen in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchzehe fein hacken und mit den San Marzano Tomaten zufügen. Basilikum waschen, trocknen und die Blätter zupfen. Blättchen beiseitelegen und die grob gehackten Stiele in die Sauce geben.
- Auf lebhafter Flamme 5 Minuten sämig einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Damit sie ihr schönes Aroma behalten, die Basilikumblättchen klein geschnittenen erst kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Fertigstellen und Anrichten

Einen großen Teller auf die Pfanne legen und die Frittata darauf stürzen. In schöne Tortenstücke aufschneiden und auf Teller setzen. Salatblättchen mit der Vinaigrette mischen und als Sträußchen zufügen. Die Frittata dekorativ mit der San Marzano Sauce anrichten.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Wendepfanne

Ober- und Unterpfanne als vollwertige Einzelpfannen
Nr. 024U01
99,95 €



San Marzano Tomaten

6 x 400g
Nr. 086L07
15,00 €
(5,81 €/1 kg)



Muskatnuss

aus Grenada, 12 Stk.
Nr. 029Z27
18,95 €



PROBIEREN SIE AUCH



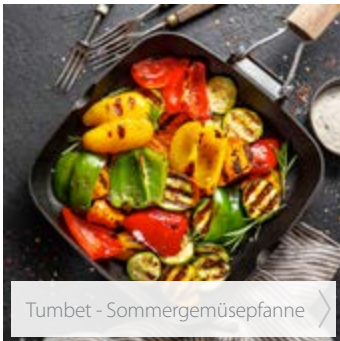
Pulpo a la Gallega - Oktopus
Galizische Art



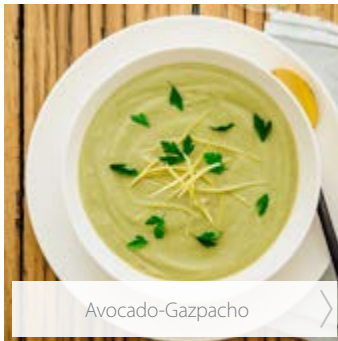
Blue Cobia Sashimi usuzukuri



Antipasti „Involtni di peperoni“ mit Ziegenkäse und Thunfischcreme-Füllung



Tumbet - Sommergemüsepfanne



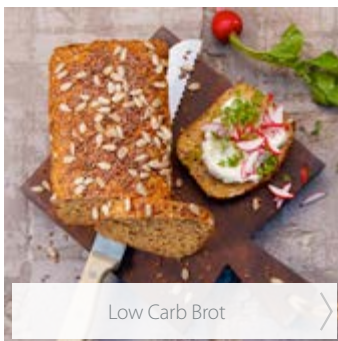
Avocado-Gazpacho



Spanischer Tapas „Zorongollo“
Röstpaprika-Salat



Gambas al ajillo - Garnelen mit
Knoblauch



Low Carb Brot



Auberginen-Tomaten-Gratin mit
Ziegenkäse

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.de](https://www.hagengrote.de)
oder in unserem neuen *Genuß*MAGAZIN

