Gedämpfter Blumenkohl

Gedämpfter Blumenkohl ist so viel aromatischer als gekochter Blumenkohl. Durch die schonende Zubereitung behält das Gemüse nicht nur mehr von seinem Geschmack, sondern auch mehr Vitamine. Besonders bei lila oder gelbem Blumenkohl hilft ein anschließendes Eisbad dabei, die knallige Farbe zu behalten.



Gedämpfter Blumenkohl | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 1 Blumenkohl (circa ein Kilo) | Salz | Optional: Eiswürfel



Gedämpfter Blumenkohl | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Einen Dünsteinsatz in einen Topf geben, Wasser bis knapp unter den Dünsteinsatz einfüllen und zum Kochen bringen. 2. In der Zwischenzeit den Strunk vom Blumenkohl entfernen und den Blumenkohl in einzelne Röschen teilen. 3. Sobald das Wasser kocht den Blumenkohl in den Topf geben, den Deckel schließen und circa fünf Minuten kochen lassen. 4. In der Zwischenzeit eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser bereitstellen, ggf. Eiswürfel hinzugeben. 5. Blumenkohl aus dem Topf nehmen und kurz im kalten Wasser abschrecken, dann herausnehmen, abtropfen lassen und servieren.

Dazu passt hervorragend: Schnelle Hollondaise! Jetzt noch mehr Rezepte mit Blumenkohl entdecken!

Nährwerte/Portion: 73 Kalorien | 1,3 Gramm Fett | 6,3 Gramm Kohlenhydrate | 6,3 Gramm Eiweiß