

Brokkoli

Juli - Oktober

Brokkoli ist ein kalorienarmes Gemüse und hält durch den hohen Anteil an Ballaststoffen lange satt. Er zählt wie andere Kohlgewächse zur Familie der Kreuzblütler.

Brokkoli hat im Vergleich zu anderen Kohlarten ein weniger ausgeprägtes Kohlaroma. Anders als bei seinem Verwandten, den Karfiol, bedecken die Hüllblätter die Brokkoliröschen nicht, wodurch das grüngelbte Chlorophyll entsteht. Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und die Stängel, die sich wie Spargel anrichten lassen, sind essbar.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Er ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Vitamin C und Carotin. Nennenswert ist zudem sein hoher Gehalt an Vitamin-A-Vorstufen.

Er enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Glukosinolate und andere. Zum Beispiel senken Glukosinolate das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Dickdarmkrebs.

Lagerung

Brokkoli sollte immer kühl, am Besten im Gemüsefach im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Wird er um die ein Grad Celsius gelagert, hält er sich bis zu einer Woche. Am besten wickelt man ihn in Frischhaltefolie.

Brokkoli kann gut eingefroren werden, dazu vorher wenige Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Rezeptvorschläge

Brokkoli-Zucchini-Gratin

Zutaten:

1 Brokkoli
1 Zucchini
100 g Topfen mager
2 EL Frischkäse leicht
1 Schafkäse
1 Knoblauchzehe
Petersilie frisch, gehackt
etwas Reibkäse (fettarm)
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Brokkoli waschen, den Stiel entfernen und die Röschen zerteilen.

Den Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 0,5 cm Stück schneiden.

In einem großen Topf 1 cm hoch Wasser geben, salzen und das Gemüse ca. 4-5 Minuten dünsten.

Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Den Topfen, Frischkäse, Schafkäse gut verrühren.

Die Topfenmischung mit Salz, Pfeffer, Petersilie abschmecken.

Die Mischung zum Gemüse geben, etwas verstreichen. Zuletzt den Reibkäse darüber streuen.

Bei 180° ca. 15 Minuten backen.

Brokkoli-Suppe

Zutaten:

500 g Brokkoli zerkleinert
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagobers
300 g Kartoffeln, geschält gewürfelt
1 Prise Chilipulver
1 Prise Salz u. Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Schneiden Sie die Röschen vom Brokkolistiel. Den Stiel können sie wegwerfen. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Brokkoli in einen Topf mit Öl anbraten. Anschließend mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Lassen Sie alles einmal aufkochen und dann die Kartoffeln dazugeben. Bei mäßiger Hitze alles etwa 10 - 15 min. köcheln lassen. Danach pürieren, und die Brokkolisuppe mit Obers aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Nochmals gut verrühren und servieren.