

Karfiol

Juli - Oktober

Karfiol auch Blumenkohl genannt, ist eine Zuchtsorte des Gemüsekohls mit fleischigen, in einem Kopf zusammenstehenden, Blüten sprossen. Anders als bei anderen Kohlsorten bildet sich der Blütenstand bereits im ersten Jahr. Werden die Pflanzen nicht geerntet, kommt es zum „Schießen“, der gestauchte Spross streckt sich, und es werden gelbe Blüten und danach Samen gebildet.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, u.a. enthält das Kohlgemüse Vitamin C, Vitamin K, Folsäure sowie Kalium, Kalzium und Magnesium. Die für den typischen Kohlgeschmack verantwortlichen Senföle (Glukosinolate) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und haben zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. So können sie z.B. das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken und gegen Bakterien wirksam sein.

Lagerung

Karfiol kann einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Um den Karfiol noch länger haltbar zu machen sollte der Strunk und die Blätter vorher entfernt werden. Der Kopf kann dann ungewaschen in eine Frischhaltefolie gewickelt werden, bevor er in den Kühlschrank gelegt wird.

Karfiol kann auch gut eingefroren werden - dazu in einzelne Röschen zerteilen und in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Rezeptvorschläge

Karfiollaibchen

Zutaten:

- 1 kg Karfiol
- evtl. Gemüsereste (Paprika, Karotten)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- Kräuter nach Belieben
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 35 g Parmesan
- Öl zum Braten



Zubereitung:

Den Karfiol waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Etwa 10 min. im kochenden Salzwasser bissfest kochen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Den Karfiol mit restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten und 10 Minuten rasten lassen.

Aus der Masse kleine Kugeln formen, flach drücken und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen.

Überbackener Karfiol

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1,2 kg Karfiol | 1 Prise Salz |
| 24 Scheiben Emmentaler | 1 Prise Pfeffer |
| 8 Scheiben Schinken | 1 Prise Muskatnuss |
| 2 EL Butter | |



Zubereitung:

Zuerst wird in einem großen Topf Salzwasser erhitzt. Darin wird der Karfiol gekocht. Er sollte weich, aber doch noch knackig sein. Dann können Sie den Karfiol abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Der Ofen wird auf 250 Grad vorgeheizt. Dann wird eine Backform mit Butter ausgestrichen. Den Karfiol in Röschen zerteilen und in Schichten in die Backform einlegen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wird der Karfiol nach Geschmack gewürzt.

Zum Abschluss werden die Käse- und Schinkenscheiben oben auf den Karfiol gelegt. Dann wird alles im Backrohr ca. 10 Minuten gratiniert.