

Ein beliebtes Feingemüse

Der Sage nach sollen griechische Mönche den Blumenkohl im 16. Jahrhundert Kreuzfahrern aus Italien zum Einsäen mitgegeben haben.

Der Blumenkohl gedieh jedenfalls vom 17. Jahrhundert an in Italien prächtig. Ein Jahrhundert später war der Blumenkohl endlich auch in deutschen Ländern: In Bamberg soll er zuerst heimisch geworden sein. Durch unermüdliche Zuchtarbeit wurde die grüne Blume schließlich

100 g Blumenkohl enthalten 125 kJ (30 kcal).

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

Zutaten für 10 Portionen:

2,5 große Blumenkohl, 750 g Brokkoli, Salz, 10 Eier, 0,6 l Sahne, Muskat, 375 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben, 2,5 EL Butter.

Zubereitung:

Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in große Röschen zerteilen. Etwa 0,7 l Was-



Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf.

Foto: CMA

strahlend weiß, rund und fest, so wie wir den Blumenkohl lieben mit seinem Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen und Zellfasern.

Der Blumenkohl mag es kühl und lichtgeschützt – am besten im Gemüsefach oder in der Kühlkammer lagern. So bleibt er mehrere Tage frisch.

Wichtig: Vor dem Lagern die grünen Blätter entfernen und den Strunk glatt abschneiden.

Blumenkohl ist reich an Vitaminen B₁ und B₂ sowie Niacin und Pantothensäure sowie an Vitamin C.

ser mit etwas Salz aufkochen. Die Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen darin zugedeckt 10 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Eier mit einem Schneebesen verquirlen, dabei nach und nach die Sahne zufügen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Blumenkohl-Röschen, Brokkoli und den Frühstücksspeck in eine Auflaufform schichten. Mit der Eiersahne übergießen und mit Butterflöckchen besetzen. Im Backofen bei 175 °C backen, bis die Eiersahne gestockt ist.

Sophie Sørensen

Ein neuer Ansatz beim Umgang mit Fetten

Albaöl – Spezialöl für fettreduziertes Kochen

Bei Albaöl handelt es sich um eine sehr dünnflüssige Rapsölbereitung. Das Produkt ist rein pflanzlich, basiert auf gepresstem schwedischem Rapsöl (nur die 1. Pressung findet Verwendung!), ist cholesterinfrei, salzlos und enthält keine Milchbestandteile (wichtige Voraussetzung für die Zubereitung diätetischer Sonderkost). Dennoch schmeckt und riecht es auf Grund seiner Aromatisierung wie frische Butter.

Zahlreiche Vorteile

Albaöl wirkt wegen der speziellen Lecithinzugabe wie ein Konzentrat und ist damit extrem ergiebig. Zudem lässt es sich aufgrund seiner Dünnflüssigkeit mittels Handpumpzerstäuber direkt aus Flasche oder Kanister problemlos und schnell als dünner Fettfilm auf Kippfanne, Grillplatte, Backblech oder im Konvektomaten zubereitete Speisen aufbringen. So lassen sich im Vergleich zu herkömmlichen Fetten und Ölen je nach Gargut bis zu 90 Prozent Fett einsparen. Da der Rauchpunkt bei ca. 220 Grad liegt, sind fast alle Garprozesse möglich. Die



Albaöl lässt sich direkt aus Flasche ...

Sprühmethode birgt nicht nur weiteres Einsparpotenzial, sondern vereinfacht auch das



... oder Kanister versprühen.

Handling enorm. Hinzu kommt der gesundheitliche Aspekt.

Geringere Folgekosten

Weiteres Einsparpotenzial bietet die Altspeisefett-Entsorgung. Denn wer mit weniger Fett auskommt, hat auch geringere Entsorgungskosten.

Albaöl ist in der 1-Liter-Flasche sowie im 10-Liter-Kanister erhältlich. Verwendungstipps, Rezepte und Bezugsquellen finden Sie unter www.albaeol.de

Taste of Sweden
c/o Lohkamp & Schmilewski GmbH
Tel. 0 52 02/9127-0,
Telefax 0 52 02/9127-20
mail@taste-of-sweden.de,
www.taste-of-sweden.de