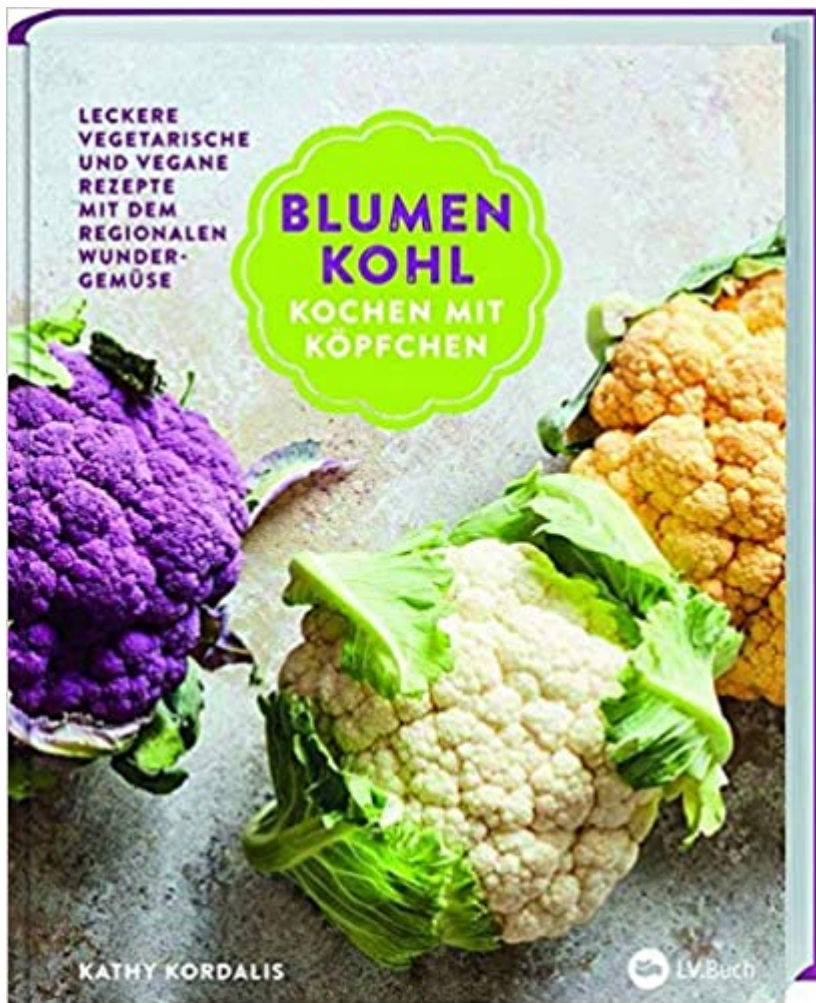


REZENSION – BLUMENKOHL – KOCHEN MIT KÖPFCHEN

Blumenkohl ist schon lange nicht mehr als langweiliges Gemüse verschrien – er ist vielseitig, lecker und kann mehr als nur in Butter geschwenkt die klassische Beilage spielen. Nichts gegen Butter und Hollandaise, aber da geht noch mehr. Das beweist auch das neue, vegetarische Kochbuch von Kathy Kordalis das im L.V. Buch Verlag** erschienen ist. In “ Blumenkohl – kochen mit Köpfchen *” dreht sich alles um den leckeren Kohl. Dips, Salate, Hauptgerichte oder Süßkram, hier ist für jeden was dabei!



Zu den harten Fakten:

- Gebundene Ausgabe : 144 Seiten
- ISBN-10 : 3784356575
- ISBN-13 : 978-3784356570
- Größe und/oder Gewicht : 17.8 x 2 x 22 cm

- Herausgeber : Landwirtschaftsvlg Münster; 1. Auflage (4. Mai 2020)
- Sprache: : Deutsch

Nach einer kurzen Einleitung geht es mit dem Kapitel „Leichtes“ los. Hier gibt es von allem etwas – Griechische Blumenkohl-Tomatenbällchen, Blumenkohltortillas aus dem Backofen, ein einfaches Blumenkohl-Butternuss-Curry, eine Pasta, einen Wildreis-Blumenkohl-Rosinensalat. Für den Winter habe ich mir schon den Kartoffelsalat vorgemerkt.

FRISCHES

Blumenkohl-Hummus mit eingelegtem Gemüse, klingt auf jeden Fall interessant, der Blumenkohlsalat „Grüne Göttin“ mit Tempeh wäre auch mal etwas anderes... mich lacht aber eher die Blumenkohl-Fava mit Oliven und gebratener Gurke an und wenn ich mal ganz mutig bin probiere ich vielleicht das Zitronen-Blumenkohldessert aus. Alles in allem ist dieses Kapitel voll mit sehr ungewöhnlichen Rezepten, man braucht aber auch etwas Mut und Neugierde um sie auszuprobieren.

PIKANTES

Anders ist es im Kapitel „Pikantes“ – vom Thai-Blumenkohl-Curry über den Fünfgewürze-Blumenkohl-Auflauf mit knusprigen Nudeln, weiter zum Blumenkohl-Katsu-Curry oder dem Blumenkohl Tandoori, hier könnte ich mich einmal quer durch das Kapitel kochen. Jede Menge wärmende Rezepte für den Winter haben hier einen Post-it bekommen. Eigentlich hätte ich gerne noch das Blumenkohl-Zucchini-Gewürzbrot getestet aber leider ist die Zucchinierte dieses Jahr ausgefallen. Somit wird das wohl auf nächstes Jahr verschoben.

HERZHAFTES

Ich persönlich bin leider kein Fan von Blumenkohlpizza, das Blumenkohl-Risotto hingegen stelle ich mir sehr lecker vor. Den schnellen Blumenkohl-Safranreis gab es bei uns als Beilage zu gegrilltem Gemüse. Das Rezept sieht übrigens frische Granatapfelkerne vor und nicht den Tiefkühlmurks den ich hier verwendet habe.



Die Blumenkohl-Bratkartoffeln mit Ei habe ich ausprobiert und wir waren absolut begeistert... wenn ich nur ein Foto gemacht hätte! Schieben wir es auf den langen Tag, ich habe es einfach vergessen. Beim einfachen herzhaften Salat hat es dann wieder besser geklappt - der kam hier ebenfalls extrem gut an. Bessere Hälfte und der kleine Mann waren hin und weg! Im Buch sieht der Salat etwas tomatiger aus, ich denke das meine halbtrockneten Tomaten vielleicht schon etwas zu getrocknet waren.



© katha-kocht!

Die Quinoa-Blumenkohl Küchlein wollte ich gerne testen, konnte aber leider sonst niemanden dafür begeistern, die Linguine mit gestampftem Blumenkohl, Tomaten, Harissa und Kapern wurden aber einstimmig auf die to-cook Liste gesetzt. Ich war ohnehin überrascht wie gut Blumenkohl und Kapern zusammenpassen!

WOHLIGES

Dieses Kapitel ist für mich das „Fun Chapter“ - Blumenkohl-Buffalo-Wings, Spieße mit Piri-Piri Sauce, jede Menge Püree als Dip, würzige Tacos und eine Art Mac'n'Cheese lachen mich genau so an wie die super cremig aussehenden Blumenkohl-Brownies mit salziger Kokos-Karamell-Soße.

RAFFINIERTES

Dieses Kapitel bietet Stoff für alle die nicht nur Soulfood kochen wollen. Gefüllte Zucchini Blüten oder ein Blumenkohl-Soufflé, hausgemachte Tortellini oder ein Blumenkohlsteak - genau das Richtige für einen (vegetarischen) Abend zu zweit!

Mein Fazit: Blumenkohl - kochen mit Köpfchen ist ein bunter Mix aus tollen, überwiegend unkomplizierten Rezepten für jede Gelegenheit!

*** Das Buch "Blumenkohl - Kochen mit Köpfchen" wurde mir freundlicherweise vom L.V. Buch Verlag zur Verfügung gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht ausschließlich meiner persönlichen Meinung.*