

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Kohlfamilie trägt einen erstaunlich großen Teil zur weltweiten Ernährung der Menschen bei!

Von der kleinen Meerkohlpflanze stammen alle Kohlsorten ab, sie hat sich als faszinierender Gestaltwandler zum Radieschen und im langen japanischen Rettich (Wurzelgemüse), zur Kohlrübe und Kohlrabi, auch zum Weiß-, Blau-, China- und Rosenkohl (Blattgemüse) züchten lassen.

Brokkoli und Blumenkohl bildeten den Blütenstand zum Gemüse um, und bei Senf und Raps verwenden wir die Samen.

Eine ganz erstaunliche Form- und Farbvielfalt!

Mit frischen Grüßen

Nicke Nathaus

Blumenkohl „orientalisch“

1 Blumenkohl - Blätter abschneiden, Strunk von unten kreuzweise einschneiden, in etwas Salzwasche, bei geschlossenem Deckel bis fast gar, 50g Cashew- oder Sonnenblumenkerne - grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett brösten

200g Butter - in einem Topf schmelzen, salzen

1 EL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma
1 EL gem. Koriander } ersatzweise Curry zu der Butter geben, kurz aufkochen lassen, Blumenkohl zerteilen, darin schwenken in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit den Cashewkernen bestreuen,

dazu passt Vollkornreis + gemischtes, frisches Salat

Guten Appetit