

# Blanchieren

Blanchieren wird für die Zubereitung von Gemüse verwendet. Wenn man etwas blanchiert, bedeutet das, dass man das Gemüse für eine kurze Zeit in heißem Wasser garen lässt. Genau genommen setzt man für diesen Vorgang zunächst einen Topf mit Wasser auf den Herd und wartet, bis das Wasser zu kochen beginnt. Das Gemüse wird dann in das sprudelnd kochende Wasser gegeben und wird je nach Gemüseart für eine gewisse Zeit blanchiert.

Kräftigere bzw. robustere Gemüsesorten wie beispielsweise Kohlsorten müssen länger kochen. Die Blanchierzeit beträgt hierbei nämlich etwa 5-8 Minuten. Andere Gemüsesorten, die als feinere Gemüsesorten bezeichnet werden (wie Möhren usw.) benötigen lediglich 3-5 Minuten im kochenden Wasser.

Nach der gewissen Kochzeit sollte man das Gemüse anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Dieser Vorgang des „abschreckens“ ist notwendig, damit das Gemüse nicht weiter gart, als es gewünscht ist. Würde man das Gemüse nicht abschrecken, so würde die Hitze im Inneren des Gemüses gespeichert bleiben und das Gemüse weiter garen.

Blanchiert man Gemüse, behält es zum einen eine schöne, ansprechende Farbe, zum anderen geht der tolle Geschmack nicht verloren. Natürlich bleiben die Nährstoffe bei einem so schonenden Kochvorgang am ehesten erhalten. Das Blanchieren bewirkt zudem, dass das Gemüse frei von Keimen wird und kann anschließend nach dem abkühlen auch eingefroren und zu anderer Zeit verwendet werden.

Kohlsorten werden durch das Blanchieren deutlich Magen/Darm freundlicher, da die Blähstoffe „ausgekocht“ werden. So hat

man den leckeren Geschmack bewahrt, die Vitamine nicht zerstört und kann trotzdem ohne Sorge auf gesundheitliche Probleme schlemmen. Aber auch Fleisch kann hin und wieder blanchiert werden.

Der Begriff des blanchierens stammt übrigens aus dem französischen. „Blanchir“ bedeutet auf französisch „etwas weiß machen“, was auf die Zubereitung von Fleisch zurück zu führen ist. Der Name kommt davon, dass das Fleisch beim blanchieren eine weißliche Farbe annimmt. Wenn man nicht Gemüse sondern Fleisch blanchiert, werden Haut und die Oberfläche steif bzw. fester, weswegen dieser Vorgang auch als „Steifmachen“ bezeichnet wird. Blanchiert man Tomaten, so lässt sich die Haut anschließend sehr einfach lösen. Dies ist für die Weiterverarbeitung ein großer Vorteil und eine gute Arbeitserleichterung.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)