

Rezept

# Blumenkohl mit Fleischtomaten

Ein Rezept von Blumenkohl mit Fleischtomaten, am 01.05.2024

## Zutaten

<b>1</b> großer Blumenkohl	<b>6</b> Fleischtomaten
<b>3</b> Zwiebeln	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>100 ml</b> Weißwein (ersatzweise Brühe)
Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	<b>1 Bund</b> Kräuter (Petersilie, Basilikum, Estragon)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Den Römertopf® wässern. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten. Blumenkohlröschen 3 Min. mitbraten.
3. In den Römertopf® füllen, die Tomaten verteilen, Wein angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt bei 200° (Umluft 180°) 45 Min. garen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Blättchen hacken und vor dem Servieren darüber streuen.