

Rezept

Blumenkohl mit Fleischtomaten

Ein Rezept von Blumenkohl mit Fleischtomaten, am 15.12.2025

Zutaten

| | |
|-----------------------------|---|
| 1 großer Blumenkohl | 6 Fleischtomaten |
| 3 Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen |
| 4 EL Olivenöl | 100 ml Weißwein (ersatzweise Brühe) |
| Salz | Pfeffer |
| Muskatnuss, frisch gerieben | 1 Bund 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.