

# *Julí Rezept 2020*

## *Blumenkohl nach griechischer Art*

*Dieses Mal, Slow-Food*

*Olivenöl in einen Bräter geben,*

*Zwei Zwiebeln*

*4 bis 5 ganze Knoblauchzehen*

*3 Tomaten und*

*3 Kartoffeln in grobe Stücke  
schneiden*

*10 schwarze Oliven entsteinen*

*Blumenkohl ganz dazugeben und  
in der Mitte der Gemüse  
platzieren.*

*mit etwas Brühpulver bestreuen,*

*mit 5dl Wasser/Wein Mischung*

*begiessen,*

*Gewürze: Salz, Pfeffer, Ras el Hanut  
darüber streuen und*

*Lorbeerblätter, einen Zweig Rosmarin und einige Salbeiblätter darin  
verteilen.*



*Das Ganze während 30 Minuten bei 200° C im Ofen schmoren lassen.*

*Deckel entfernen und den Blumenkohl mit der entstandenen Sauce  
begiessen. Nochmals 30 Minuten im Ofen braten.*

*Das Gericht heiss bis lauwarm mit einem guten Stück Brot und eventuell  
etwas Feta geniessen*



*E Guete!*