Pomito

Mediterraner Auflauf mit Tomaten und Blumenkohl

Vorbereitungszeit: 50 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Blumenkohlröschen aus dem Tiefkühlfach: aufgetaut 700 g
- Gehackte frische italienische Petersilie: 3 EL zum Garnieren
- Gelbe Zwiebel: 1 mittelgroß, fein gehackt
- Gemahlene Muskatnuss: ½ TL
- Gemahlener Piment, aufgeteilt: 1 ½ TL
- Geröstete Mandelblättchen: ¼ Tasse zum Garnieren (optional)
- Knoblauchpulver, aufgeteilt: 1 ½ TL
- Kreuzkümmel: 1 TL
- Mageres Rinderhackfleisch: 500 g
- Natives Olivenöl Extra zum Abschmecken: None
- Salz zum Abschmecken: None
- Wasser: 1 Tasse
- Zerkleinerte Möhren: 2

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 1 Packung

Vorbereitung

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

In einer großen ofenfesten Pfanne oder in einem Topf 2 Esslöffel natives Olivenöl extra bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert. Zwiebeln und Möhren dazu geben. Auf mittel-hohe Hitze schalten und 5 Minuten braten, regelmäßig umrühren.

Nun das Rinderhackfleisch, 1 TL Piment, 1 TL Knoblauchpulver, Muskatnuss und Salz hinzufügen. Weitere 8 Minuten braten, regelmäßig umrühren, bis das Fleisch gebräunt und vollständig durchgegart ist. Dann die Blumenkohlröschen dazugeben und mit dem restlichen Piment, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel würzen. Noch etwas Salz hinzufügen und gut durchmischen.

Tomatenfruchtfleisch in Stücken von Pomìto und Wasser dazugeben. Weitere 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze garen. Mit einem Deckel (oder dicht mit Folie) abdecken und in den Backofen geben. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190° C backen.

Aus dem Ofen nehmen und mit frischer Petersilie und gerösteten Mandeln garnieren. Heiß mit Ihrem Lieblings-Landbrot oder Reis oder Quinoa servieren. Guten Appetit!

Anmerkung zum Rezept: Werden frische Blumenkohlröschen verwendet, müssen sie zuerst blanchiert werden.

Rezept von Suzy Karadsheh von TheMediterraneanDish.com