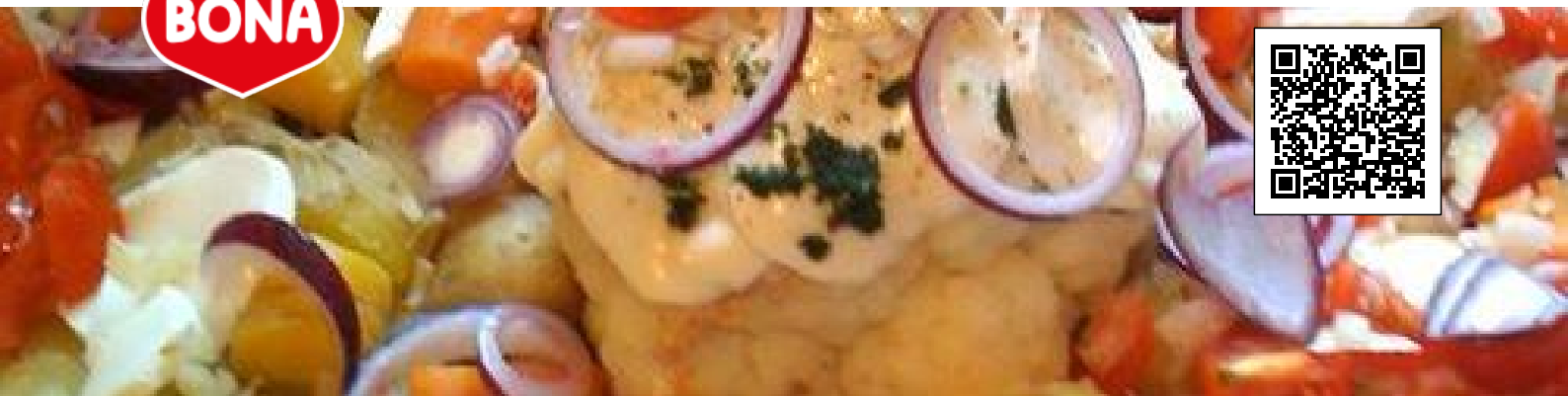


Überbackener Karfiol mit Erdäpfeln

Zubereitung

Das Gemüse gründlich waschen, den Karfiol entstrunken – die Erdäpfel in Scheiben schneiden, die Cocktailtomaten vierteln – die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.

Die Karotten in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit den Erdäpfeln ca. 15 Minuten lang in Salzwasser kochen.

Den Karfiol im Ganzen ca. 30 Minuten im Salzwasser kochen. Danach alles abseihen und gründlich abtropfen lassen.

Alles bunt auf einem Backblech verteilen, den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Karfiol legen. Alles mit einer dünnen Schicht BONA Pflanzenöl besprenkeln und im vorgeheizten Backrohr bei 220 Grad knusprig backen.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Elfriede Budischek.

Zutaten

4 Personen

1 frischer Karfiol

2 rote und eine weiße Zwiebel

100 Gramm Cocktailtomaten

300 Gramm frische Erdäpfel

200 Gramm Karotten

2 Pkg. Mozzarella

BONA Pflanzenöl