

# Karfiol vom Blech



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 40 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Blumenkohl / Karfiolrose	1 Stk.
Knoblauchzehen	2 Stk.
Lorbeerblatt / Lorbeerblätter	2 Stk.
Olivenöl	50 ml
Karotten / Möhren	4 Stk.
Paprikaschoten	2 Stk.
Kartoffeln / Erdäpfel	2 Stk.
Frische Kräuter	1 Teelöffel
Vollmeersalz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Suppenbrühe	250 ml
Glatte Petersilie / Petersilgrün	1 Bund

## Zubereitung:

Karfiol in Röschen teilen. Kartoffeln und Karotten vierteln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Gemüsesuppe, Kräutern, Pfeffer, Salz und Lorbeer mischen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen, bei 200 Grad ca. 20 Min. backen. Paprika achteln und nach 15 Min. zum Gemüse geben. Gemüse mit frischen Kräutern bestreuen und mit Salat servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1136-Karfiol-vom-Blech.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)