



Blumenkohl-Speck-Rösti Low Carb

mit Tomatensalsa und Dip



30-40min



3-4 Personen

Ist dir heute nach einem herz- und nahrhaften Mahl, das du ohne nagende Gewissensbisse schlemmen kannst? Dann können wir dir unsere Blumenkohl-Rösti sehr ans Herz legen. Ganz Low Carb, aber mit extra Speck und Käse backst du ohne viel Aufwand auf dem Backblech eine Riesen-Rösti, die du später (falls du magst) fair aufteilst und sehr großzügig mit Crème fraîche und frischer Tomatensalsa servierst. Dann mal ran an den Speck!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 800g Blumenkohlreis
- 4 Bio-Eier ³
- 4 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Baconstreifen
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 25.8g, Eiweiß 25.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** grob reiben.



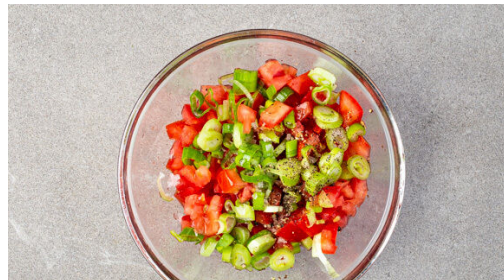
2. Rösti-Mischung zubereiten

Den **Blumenkohlreis** mit dem **Knoblauch**, dem **Mais**, dem **Käse**, den **Eiern** sowie 2TL Senf, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.



3. Rösti backen

Die **Rösti-Mischung** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und andrücken, um je eine ca. 1cm dicke **Rösti** zu formen. Die **Rösti** im Ofen 12-13Min. backen, bis die Oberseiten zu bräunen beginnen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



5. Bacon mitbacken

Die **Baconstreifen** nach ca. 13Min. Backzeit auf der **Rösti** verteilen, dann 8-10Min. mitbacken, bis der **Bacon** goldbraun und knusprig ist.



6. Garnieren und servieren

Die **Crème fraîche** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Rösti** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit dem **Dip** beträufeln und mit der **Salsa** garniert servieren.