



Blumenkohl-Speck-Rösti Low Carb

mit Tomatensalsa und Dip



30-40min



2 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!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 400g Blumenkohlreis
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Baconstreifen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

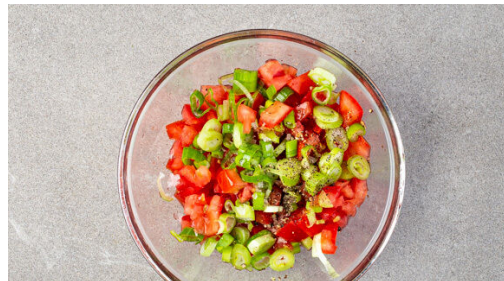
Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 41.4g,
Kohlenhydrate 34.7g, Eiweiß 29.1g



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.



4. Salsa zubereiten

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



2. Rösti-Mischung zubereiten

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



3. Rösti backen

Die **Rösti-Mischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und andrücken, um eine ca. 1cm dicke **Rösti** zu formen. Die **Rösti** im Ofen 12-13Min. backen, bis die Oberseite zu bräunen beginnt.



6. Garnieren und servieren

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