MARLEY SPOON

Low Carb: Cremiges Blumenkohlrisotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern

30-40min 2 Personen

Die Rauchmandeln sind so lecker, da muss man schon beim Kochen aufpassen, nicht alle wegzunaschen. Das wäre schade, denn sie sind die Krönung dieses tollen Low-Carb-Gerichts, für das du Blumenkohl, Pastinake und Sellerie in ein raffiniertes Risotto verwandelst, das ganz ohne Reis auskommt. Serviert wird alles mit gerösteten Blumenkohlröschen, Käsetalern und einem cremigen Dip. Und Rauchmandeln – wenn noch welche da sind.

Was du von uns bekommst

- 1 Pastinake
- 1 Stangensellerie [9]
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 25g Rauchmandeln [15]
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche [7]
- 2 Stückchen Hartkäse [3,7]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [7]
- 45ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

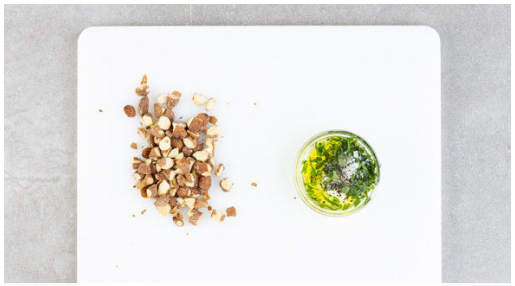
Nährwertangaben pro Portion
Energie 709kcal, Fett 60.3g, Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 17.1g

1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinake** schälen und mit dem **Sellerie** und **⅔ des Blumenkohls samt Strunk** grob reiben. Den **restlichen Blumenkohl** in 2cm große Röschen zerteilen, mit Salz, Pfeffer und 1EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 15Min. backen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

2. Blumenkohl garen

Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Das **geriebene Gemüse**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Mit ca. **⅔ der Gewürzmischung** und Pfeffer würzen, dann die **Brühe** unter Rühren nach und nach hinzugeben, sodass das **Gemüse** bedeckt ist.



3. Rauchmandeln hacken

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersilienblätter** abzupfen, fein hacken und mit **1EL Crème fraîche**, 1EL Olivenöl, 1–2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren.

4. Blumenkohl verfeinern

Nach ca. 15Min. Kochzeit die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und in einem hohen Messbecher ca. **70ml des Blumenkohlrisottos** mit 1EL Butter oder Olivenöl sowie der **restlichen Crème fraîche** cremig pürieren. Das **Blumenkohlpüree** zurück in den Topf geben und das **Blumenkohlrisotto** bei geringer Hitzezufuhr weitere 10Min. sanft köcheln lassen.

5. Käsetaler zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** auf dem Backblech zu **4 Häufchen** formen, dabei auf genügend Abstand achten. Im Ofen 6–8Min. zu **Käsetalern** backen, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

6. Risotto fertigstellen

Die **½ der Rauchmandeln** und den **restlichen Käse** während der letzten 2Min. der Kochzeit zum **Blumenkohlrisotto** geben. Das **Risotto** mit den gerösteten **Blumenkohlröschen**, der **Petersiliencreme** und den **restlichen Rauchmandeln** anrichten und mit den **Käsetalern** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**