



## Low Carb: Cremiges Blumenkohlrisotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern



30-40min



3-4 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 Blumenkohlrisotto, Käsecrackern und einem cremigen Dip. Und Rauchmandeln - wenn noch welche da sind.



- 2 Pastinaken
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen italienische  
Gewürzmischung
- 50g Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 10g Petersilie
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 3 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

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

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

Energie 673kcal, Fett 58.6g,  
Kohlenhydrate 19.5g, Eiweiß 14.4g



Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinaken** schälen und mit dem **Sellerie** und  $\frac{2}{3}$  des **Blumenkohls samt Strunk** grob reiben. Den **restlichen Blumenkohl** in 2cm große Röschen zerteilen, mit Salz, Pfeffer und 2EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech 15Min. backen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Nach ca. 15Min. Kochzeit die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und in einem hohen Messbecher ca. **150ml des Blumenkohlrisottos** mit 2EL 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.



Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. Das **geriebene Gemüse**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit ca. **2/3 der Gewürzmischung** und Pfeffer würzen, dann die **Brühe** unter Rühren nach und nach hinzugeben, sodass das **Gemüse** bedeckt ist.



Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech sowie neben den Blumenkohlröschen zu insgesamt **8 Häufchen** formen, dabei auf genügend Abstand achten. Im Ofen 6-8Min. zu **Käsetalern** backen, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



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



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**