



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, Käsealtern und einem cremigen Dip. Und Rauchmandeln - wenn noch welche da sind.

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

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 676kcal, Fett 58.6g,
Kohlenhydrate 19.9g, Eiweiß 14.5g



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. $\frac{2}{3}$ 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 an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)