



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!

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

- 2TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 25.6g, Eiweiß 26.9g



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.



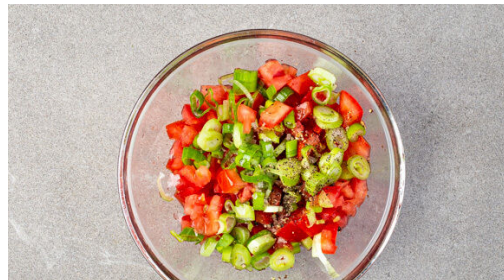
2. Rösti-Mischung zubereiten

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 1 EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



5. Speck mitbacken

Den **Speck** nach ca. 13Min. Backzeit auf der **Rösti** verteilen, dann 8-10Min. mitbacken, bis der **Speck** 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.