



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 30.4g



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.



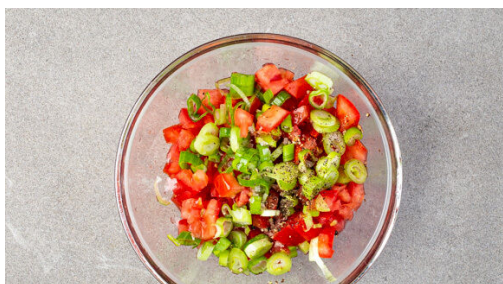
2. Rösti-Mischung zubereiten

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



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.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL 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 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Rösti** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit dem **Dip** beträufeln und mit der **Salsa** garniert servieren.