



## Cremiges Low-Carb-Blumenkohlrисotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern



30-40min



2 Personen

Die Rauchmandeln sind so lecker, da muss man schon beim Kochen aufpassen, nicht alle wegzunassen. Das wäre schade, denn sie sind die Krönung dieses tollen Low-Carb-Gerichts, für das du Blumenkohl, Sellerie und Cashews 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 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 10g frische Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Packung Casnewkerne <sup>15</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner 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 890kcal, Fett 76.8g, Kohlenhydrate 29.3g, Eiweiß 23.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Sellerie** und **2/3 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.



### 4. Blumenkohl verfeinern

Nach ca. 15Min. Kochzeit die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und ca. **70ml des Blumenkohlrissottos** in einem hohen Gefäß mit den **abgegossenen Casnews**, 1-2EL Butter oder Olivenöl sowie der **restlichen Crème fraîche** pürieren. Das **Blumenkohl-Cashew-Püree** zurück in den Topf geben und das **Blumenkohlrissotto** bei geringer Hitzezufuhr weitere 10Min. sanft köcheln lassen.

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



### 2. Blumenkohl garen

Die **1/2 des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Den **geriebenen Blumenkohl**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.



### 5. Käsetaler zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 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.



### 3. Mandeln 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. Die **Cashews** in einem kleinen Topf mit ca. 200ml Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



### 6. Risotto fertigstellen

Die **1/2 der Rauchmandeln** und den **restlichen Käse** während der letzten 2Min. der Kochzeit zum **Blumenkohlrissotto** geben. Das **Risotto** mit den gerösteten **Blumenkohlröschen**, der **Petersiliencreme** und den **restlichen Rauchmandeln** anrichten und mit den **Käsetalern** servieren.