



## Cremiges Low-Carb-Blumenkohlrisotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern



30-40min



3-4 Personen

Die Rauchmandeln sind so lecker, da muss man schon beim Kochen aufpassen, nicht alle wegzuraschen. 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.



- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 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>
- 2 Packungen Cashewkerne <sup>15</sup>
- 3 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

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

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

Energie 783kcal, Fett 67.6g,  
Kohlenhydrate 25.6g, Eiweiß 19.9g



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 **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. Den **geriebenen Blumenkohl**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen 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.



Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersilienblätter** abzupfen, fein hacken und mit **1-2EL Crème fraîche**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Cashews** in einem kleinen Topf mit ca. 250ml Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



Nach ca. 15Min. Kochzeit die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und ca. **150ml des Blumenkohlrisottos** in einem hohen Gefäß mit den **abgegossenen Cashews**, 1-2EL Butter oder Olivenöl sowie der **restlichen Crème fraîche** pürieren. Das **Blumenkohl-Cashew-Püree** zurück in den Topf geben und das **Blumenkohlrisotto** bei geringer Hitzezufuhr weitere 10Min. sanft köcheln lassen.



Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 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 **1/2 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