



Cremiges Low-Carb-Blumenkohlrисotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern



30-40min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 783kcal, Fett 67.6g, Kohlenhydrate 25.6g, Eiweiß 19.9g



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



4. Blumenkohl verfeinern

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.



2. Blumenkohl garen

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.



5. Käsetaler zubereiten

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.



3. Mandeln hacken

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersiliablätter** 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.



6. Risotto fertigstellen

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.