



## Cremiges Blumenkohlrisotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern



30-40min



2 Portionen

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, Pastinake und Sellerie 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 Pastinake
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 25g Rauchmandeln <sup>4</sup>
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>2,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 60.4g, Kohlenhydrate 22.6g, Eiweiß 17.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinake** schälen und mit dem **Sellerie** und **⅔ 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 in einem hohen Messbecher ca. **70ml des Blumenkohlrisottos** mit 1EL Butter oder Olivenöl sowie der **restlichen Crème fraîche** cremig pürieren. Das **Blumenkohlpuée** zurück in den Topf geben und das **Blumenkohlrisotto** 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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



### 2. Blumenkohl garen

Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Das **geriebene Gemüse**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit der **½ 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 **½ 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. Rauchmandeln 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.



### 6. Risotto fertigstellen

Die **½ der Rauchmandeln** und den **restlichen Käse** während der letzten 2Min. der Kochzeit zum **Blumenkohlrisotto** geben. Das **Risotto** mit den gerösteten **Blumenkohlrisotto**, der **Petersiliencreme** und den **restlichen Rauchmandeln** anrichten und mit den **Käsetalern** servieren.