



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 wegzunässen. 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

- 2 Pastinaken
- 2 Stangensellerie 9
- 1 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Rauchmandeln 15
- 10g frische Petersilie
- 2 Becher Crème fraîche 7
- 3 Stückchen Harkäse 3,7

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 14.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinaken** schälen und mit dem **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 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 in einem hohen Messbecher ca. **150ml des Blumenkohlrisos** mit 1-2EL Butter oder Olivenöl sowie der **restlichen Crème fraîche** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Blumenkohlpüree** 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. #marleyspooning



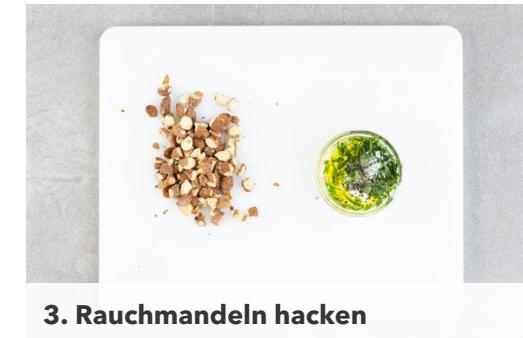
2. Blumenkohl garen

Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. Das **geriebene Gemüse**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen 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. Rauchmandeln hacken

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersilienblätter** abzupfen, fein hacken und mit **2EL Crème fraîche**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren.



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.