



## Cremiges Low-Carb-Blumenkohlrisotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern



30-40min



2 Personen

Die Rauchmandeln sind so lecker, da muss man schon beim Kochen aufpassen, nicht alle wegzunaschen. 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 Blumenkohlrisotto, Käsecrackern und einem cremigen Dip. Und Rauchmandeln - wenn noch welche da sind.



- 1 Pastinake
- 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>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

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

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

Energie 662kcal, Fett 54.8g,  
Kohlenhydrate 21.5g, Eiweiß 17.2g



Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinake** 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 ca. 15Min. backen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **1/2 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 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 **1EL Crème fraîche**, 1EL Olivenöl, 1–2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren.



Nach ca. 15Min. Kochzeit die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und in einem hohen Messbecher ca. **70ml des Blumenkohlrisottos** mit 1-2EL Butter oder Olivenöl sowie der **restlichen Crème fraîche** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Blumenkohlpuée** 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 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.



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](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**