MARLEY SPOON



Blumenkohl-Speck-Rösti

mit Tomatensalsa und Dip

30-40min 4 Portionen

Ist dir heute nach einem herz- und nahrhaften Mahl, das du ohne nagende Gewissensbisse schlemmen kannst? Dann können wir dir unsere Blumenkohl-Rösti sehr ans Herz legen. Ganz Low Carb, aber mit extra Speck und Käse backst du ohne viel Aufwand auf dem Backblech eine Riesen-Rösti, die du später (falls du magst) fair aufteilst und sehr großzügig mit Crème fraîche und frischer Tomatensalsa servierst. Dann mal ran an den Speck!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais
- 3 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 800g Blumenkohlreis
- 4 Bio-Eier [1]
- 4 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Pck. Speckwürfel
- 2 Becher Crème fraîche [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 562kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 25.3g, Eiweiß 26.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** grob hacken.



2. Rösti-Mischung zubereiten

Den **Blumenkohlreis** mit dem **Knoblauch**, dem **Mais**, dem **Käse**, den **Eiern** sowie 2TL Senf, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.



3. Rösti backen

Die **Rösti-Mischung** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und andrücken, um je eine ca. 1cm dicke **Rösti** zu formen. Die **Rösti** im Ofen 12–13Min. backen, bis die Oberseiten zu bräunen beginnen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



5. Speck mitbacken

Den **Speck** nach ca. 13Min. Backzeit auf der **Rösti** verteilen, dann 8–10Min. mitbacken, bis der **Speck** goldbraun und knusprig ist.



6. Garnieren und servieren

Die **Crème fraîche** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Rösti** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit dem **Dip** beträufeln und mit der **Salsa** garniert servieren.

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**