



## Blumenkohl-Speck-Rösti Low Carb

mit Tomatensalsa und Dip



30-40min



2 Personen

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!



- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 400g Blumenkohlreis
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Päckchen Senf <sup>10</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Baconstreifen
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

- Salz und Pfeffer
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 41.8g,  
Kohlenhydrate 34.7g, Eiweiß 28.8g



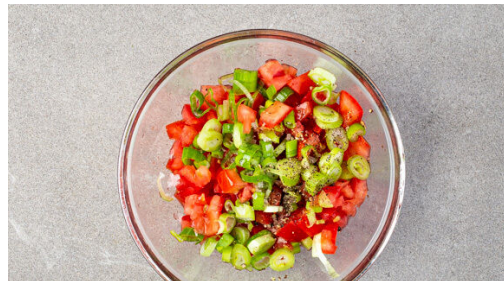
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft vorheizen). Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** grob reiben.



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



Die **Rösti-Mischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und andrücken, um eine ca. 1cm dicke **Rösti** zu formen. Die **Rösti** im Ofen 12-13Min. backen, bis die Oberseite zu bräunen beginnt.



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



Die **Baconstreifen** nach ca. 13Min. Backzeit über die **Rösti** verteilen, dann 8-10Min. mitbacken, bis der **Bacon** goldbraun und knusprig ist.



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