



## Blumenkohl-Speck-Rösti Low Carb

mit Tomatensalsa und Dip



30-40min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais
- 3 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 800g geriebener Blumenkohl
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Päckchen Senf <sup>10</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Baconstreifen
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 549kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 25.9g, Eiweiß 25.3g



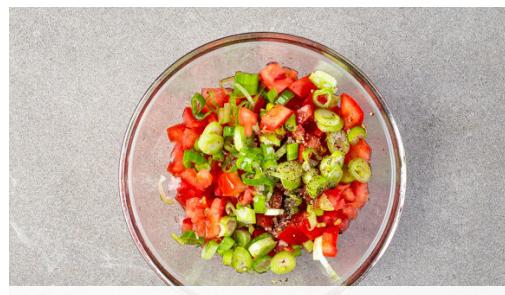
**1. Zutaten vorbereiten**



**2. Rösti-Mischung zubereiten**



**3. Rösti backen**



**4. Salsa zubereiten**



**5. Bacon mitbacken**



**6. Garnieren und servieren**

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Rösti** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit dem **Dip** beträufeln und mit der **Salsa** garniert servieren.