



Low Carb: Cremiges Blumenkohlrisotto

mit Rauchmandeln und Käsecrackern



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 1 kleine bloemkool
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 25g gerookte amandelen ⁴
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje crème fraîche ³
- 2 blokjes harde kaas ^{2,3}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ³
- 45ml olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Selderij (1), Eieren (2), Melk (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 54.8g, koolhydraten 21.5g, eiwit 17.2g



1. **Gemüse vorbereiten**

Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinake** schälen und mit dem **Sellerie** und $\frac{2}{3}$ 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.



4. **Blumenkohl verfeinern**

Nach ca. 15Min. Kochzeit die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und in einem hohen Messbecher ca. **70ml des Blumenkohlrisottos** mit 1EL Butter oder Olivenöl sowie der **restlichen Crème fraîche** cremig pürieren. Das **Blumenkohlpuée** zurück in den Topf geben und das **Blumenkohlrisotto** bei geringer Hitzezufuhr weitere 10Min. sanft köcheln lassen.



2. **Blumenkohl garen**

Die $\frac{1}{2}$ des **Brühwürzes** 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. $\frac{2}{3}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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.



3. **Rauchmandeln hacken**

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.



6. **Risotto fertigstellen**

Die $\frac{1}{2}$ 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.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  **#marleyspooning**