



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 ⁹
- 1 kleine bloemkool
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

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

eieren (3), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 715kcal, vet 60.4g, koolhydraten 22.6g, eiwit 17.4g



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 **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 der $\frac{1}{2}$ 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.