



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!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 blik maïs
- 2 blokjes Italiaanse kaas ²
- 400g bloemkoolrijst
- 2 biologische eieren ¹
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 1 pakje spekblokjes
- 1 kuipje crème fraîche ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ³
- peper en zout
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

eieren (1), melk (2), mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 46.4g, koolhydraten 34.5g, eiwit 30.4g



1. Zutaten voorbereiten

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.



2. Rösti-Mischung zubereiten

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



3. Rösti backen

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.



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