



Low Carb Blumenkohl-Risotto mit Räucherlachs

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Blumenkohl | 1 kg |
| Zwiebeln, gelb | 80 g |
| Zucchini | 150 g |
| Champignons, weiß | 100 g |
| Sonnenblumenöl | 3 EL |
| Räucherlachs | 200 g |
| Frischkäse, natur | 200 g |
| Salz | 0.5 TL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Blumenkohl waschen, putzen, Röschen vom Strunk trennen und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 4 zerkleinern und umfüllen.
2. Zwiebel schälen, halbieren und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 1 Sek. zerkleinern. Anschließend mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
3. Zucchini waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Stücke sollten in etwa so groß wie die Zucchinistücke sein. Anschließend Zucchini- und Champignonstücke in den Mixbehälter geben, Sonnenblumenöl hinzufügen und mit der Anbrat-Taste 5 Min./120 °C dünsten.
4. Blumenkohl hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 15 Min./Stufe 1/100 °C garen. In der Zwischenzeit den Räucherlachs in 1 cm breite Streifen schneiden.
5. Nach der Garzeit Räucherlachs, Frischkäse, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in den Mixbehälter hinzufügen, mit dem Spatel unterrühren und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 1 Min./Stufe 1 verrühren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 262 kcal |
| Kohlenhydrate | 19 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 14 g |