



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