



Low Carb Blumenkohl-Risotto mit Räucherlachs

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
10minSchwierigkeit
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 gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

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, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ 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