

## Leckeres Low Carb Risotto mit Blumenkohl

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 400 g Champignons
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Salz
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Creme fraiche
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL gehackte Petersilie
- 30 g Parmesan gerieben
- 2 Frühlingszwiebeln
- Muskat



**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 40 Minuten

### Zubereitung: Blumenkohl-Risotto mit Champignons

1. Wasche den Blumenkohl und rasple ihn mit der Reibe oder der Küchenmaschine klein.
2. Putze die Champignons und schneide sie in Scheiben.
3. Schäle und würfele den Knoblauch sowie die Zwiebeln.
4. Schmelze die Butter in einem Topf und brate darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Champignons braun an. Würze die Pilze kräftig mit Pfeffer und Salz.
5. Gib nun den geriebenen Blumenkohl hinzu und dünste ihn kurz mit an.
6. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und lasse alles für 15 Minuten köcheln.
7. Rühre anschließend den Frischkäse, Creme fraiche, die Petersilie und den Parmesan unter. Gib etwas Muskat hinzu. Lasse nun alles köcheln bis die Flüssigkeit verdampft ist.
8. Schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe und rühre sie kurz vor dem Servieren in das Blumenkohlrisotto.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

