



Chili con Carne Low Carb

mit Blumenkohlreis und Limettensalsa



30-40min



2 Personen

Das deftige Chili kommt klassisch daher mit saftigem Rinderhackfleisch, leckeren Kidneybohnen und feinen Gewürzen. Doch dann die Überraschung: Als Beilage gibt es fluffigen Blumenkohlreis – und das passt richtig gut! Eine echte Entdeckung für alle Low-Carb-Fans und die, die es werden wollen!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung geriebener Blumenkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Peperoni
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 795kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 38.9g



4. Blumenkohl rösten

2. Hackfleisch braten

5. Salsa vorbereiten

3. Chili kochen

6. Salsa mischen

Die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** mit dem **Limettensaft** und -**abrieb**, den **Peperonistreifen nach Geschmack**, dem **Koriander** und 1-2EL Olivenöl verrühren. Mit Salz abschmecken. Das **Chili con Carne** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit der **Salsa** servieren.