



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!

Was du von uns bekommst

- 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 unbeschädigte Limette
- 1 rote Peperoni
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



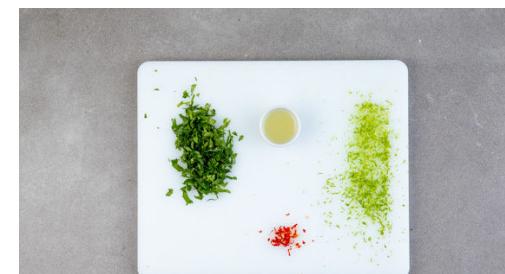
3. Chili kochen

Ca. **2/3 der Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der **1/2 des Paprikapulvers** und der **1/2 des Kreuzkümmels** würzen, dann das **Tomatenmark**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 200ml Wasser und die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. 5-10Min. sanft köcheln lassen, dann das **Chili** mit den **restlichen Gewürzen** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



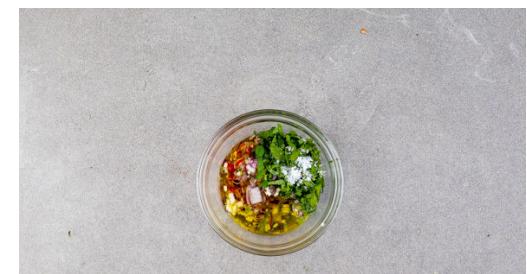
4. Blumenkohl rösten

Den geriebenen **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 10Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohlrassis** an den Rändern leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.



5. Salsa vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



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 **Blumenkohlrassis** anrichten und mit der **Salsa** servieren.