



## 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
- 200g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 5g Kakaopulver
- 400g Blumenkohlreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Peperoni
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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 809kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 35.3g



### 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.



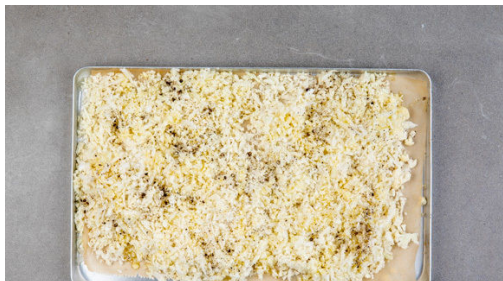
### 2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



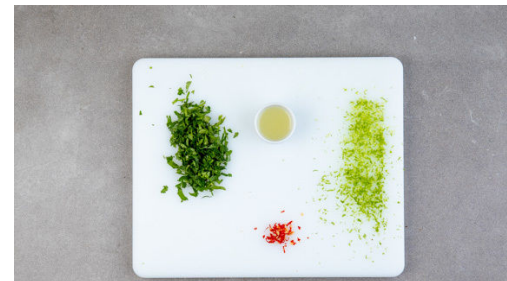
### 3. Chili kochen

Ca.  $\frac{2}{3}$  **der Zwiebeln** und die  $\frac{1}{2}$  **des Knoblauchs** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der  $\frac{1}{2}$  **des Paprikapulvers** und der  $\frac{1}{2}$  **des Kreuzkümmels** würzen. Das **Tomatenmark**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 200ml Wasser und die  $\frac{1}{2}$  **des Brühgewürzes** unterrühren. 5-10Min. sanft köcheln lassen, dann das **Chili** mit den **restlichen Gewürzen**, dem **Kakaopulver**, Salz und Pfeffer abschmecken.



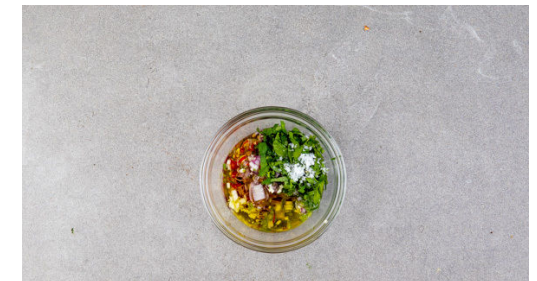
### 4. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 10Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohlreis** 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, ggf. für weniger Schärfe entkernen und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



### 6. Salsa mischen

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