



Chili con Carne

mit Blumenkohlreis und Limettensalsa



30-40min



3-4 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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 800g Blumenkohlreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Thai-Chilischote
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 763kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 38.8g



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



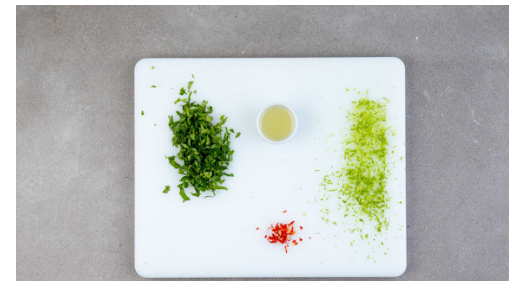
Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



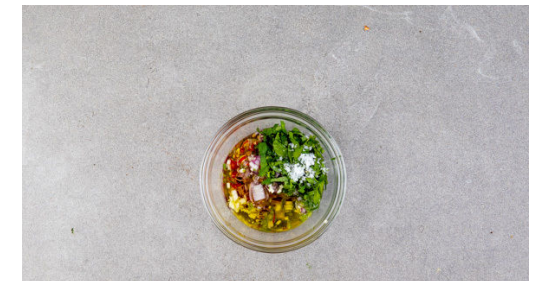
Ca. **⅔ der Zwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der **½ des Paprikapulvers** und der **½ der Gewürzmischung** würzen, dann das **Tomatenmark**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 400ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren. 5-10Min. sanft köcheln lassen, dann das **Chili** mit den **restlichen Gewürzen** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Den geriebenen **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 3EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 10Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohlreis** an den Rändern leicht bräunt, aber noch bissfest ist.



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



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

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning