



Low Carb: 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

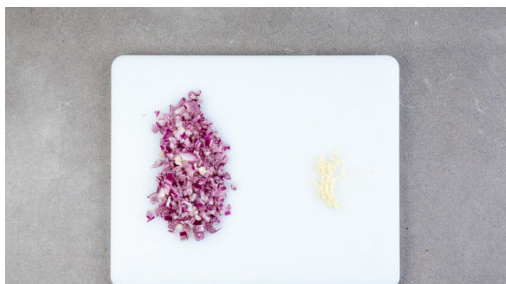
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

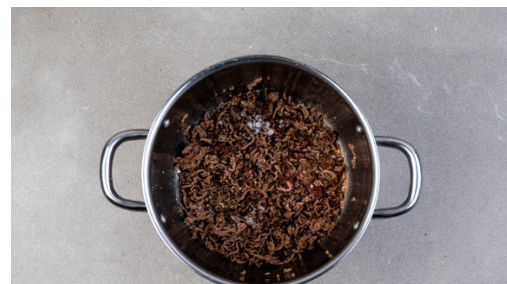
Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 38.5g



1. Zwiebeln schneiden

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.



2. Hackfleisch braten

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



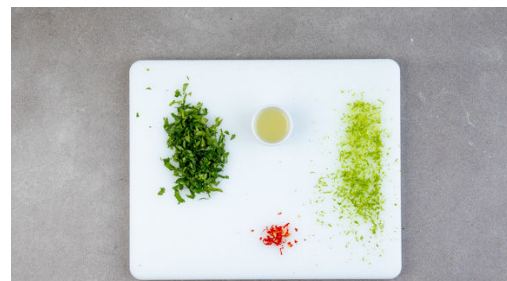
3. Chili ansetzen

Ca. $\frac{2}{3}$ der **Zwiebeln** und die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der $\frac{1}{2}$ des **Paprikapulvers** und der $\frac{1}{2}$ 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.



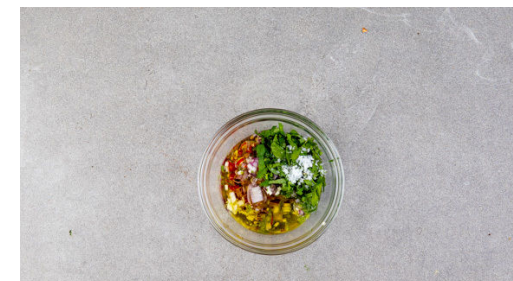
4. Blumenkohl rösten

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.



5. Salsa vorbereiten

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.



6. Salsa mischen

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