



Low Carb: Chili con Carne

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
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 400g Blumenkohlreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



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.



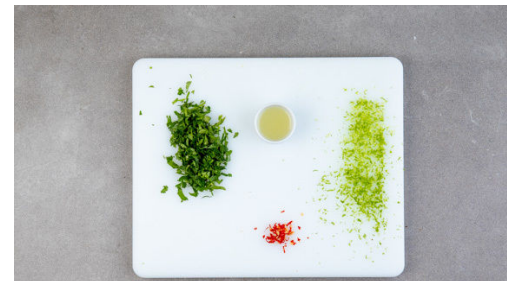
Das **Hackfleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



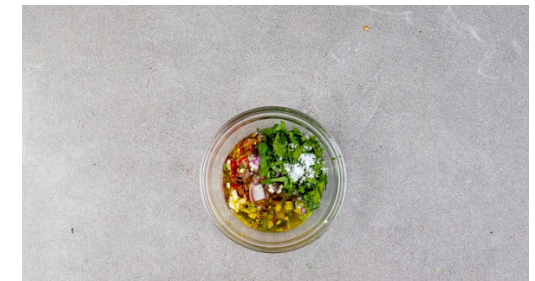
Ca. **$\frac{2}{3}$ der Zwiebeln** und die **$\frac{1}{2}$ des Knoblauchs** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der **$\frac{1}{2}$ des Paprikapulvers** und der **$\frac{1}{2}$ der Gewürzmischung** würzen, dann das **Tomatenmark**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 200ml Wasser und die **$\frac{1}{2}$ des Brühgewürzes** 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 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.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** 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 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz abschmecken. Das **Chili con Carne** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit der **Salsa** servieren.