



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 nämlich 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 Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 666kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 32.4g, Eiweiß 44.2g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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.



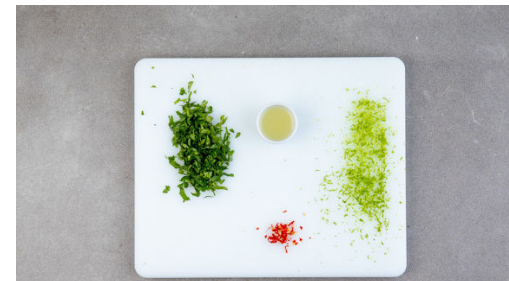
3. Chili ansetzen

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 das **Brühgewürz** unterrühren. Das **Chili** 5-10Min. sanft köcheln lassen. Mit den **restlichen Gewürzen** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



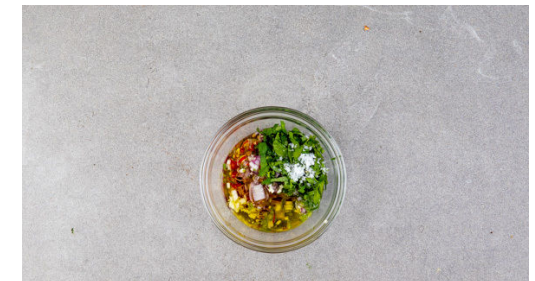
4. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** halbieren oder ggf. vierteln, den Strunk entfernen und den **Kohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **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 **Blumenkohlreis** an den Rändern leicht bräunt, aber noch bissfest ist.



5. Salsa vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Chilischote** 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 **Chilistreifen nach Geschmack**, dem **Koriander** und 1-2EL Olivenöl verrühren. Mit Salz abschmecken. Das **Chili con Carne** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit der **Salsa** servieren.