



Chili con Carne

mit Blumenkohlreis und Limettensalsa



30-40min



3-4 Personen

Das deftige Chili kommt köstlich daher mit saftigem Putenhackfleisch, 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 Putenhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 2 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 800g Blumenkohlreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 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 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.



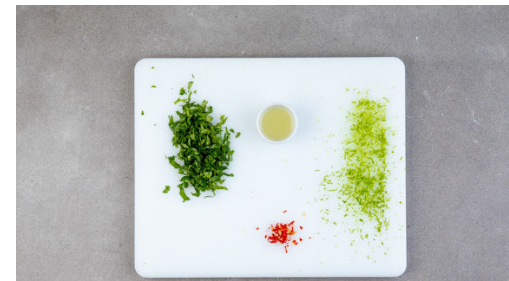
Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



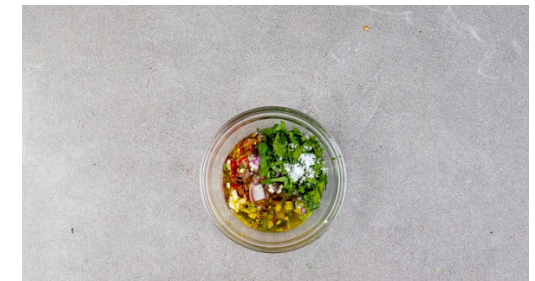
Ca. **⅔ der Zwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der **½ des Paprikapulvers** und der **½ der Gewürzmischung** würzen, dann das **Tomatenmark**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 400ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren. 5-10Min. sanft köcheln lassen, dann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