



## Chili con Carne Low Carb

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 nämlich 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
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Blumenkohl
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 10g frischer Koriander

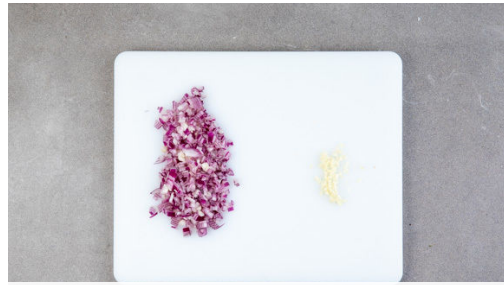
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Kann Spuren von Allergenen  
enthalten.

Energie 696kcal, Fett 40.3g,  
Kohlenhydrate 31.1g, Eiweiß 42.3g



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



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



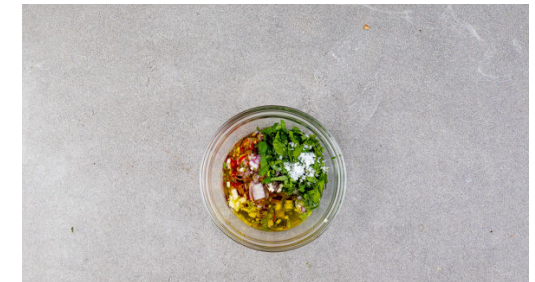
Ca. **2/3 der Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der **1/2 des Paprikapulvers** und der **1/2 des Kreuzkümmels** würzen, dann das **Tomatenmark**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 400ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren. 5-10Min. sanft köcheln lassen, dann das **Chili** mit den **restlichen Gewürzen** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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 2-3EL 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, für weniger Schärfe entkernen und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**