



Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

auf Blumenkohlreis mit Limettensalsa



30-40min



2 Portionen

Das deftige Chili kommt klassisch daher mit saftigem Bio-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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 400g Blumenkohlreis
- 1 unbehandelte Limette
- 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 830kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 56.7g, Eiweiß 38.9g



1. Zwiebel schneiden

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.



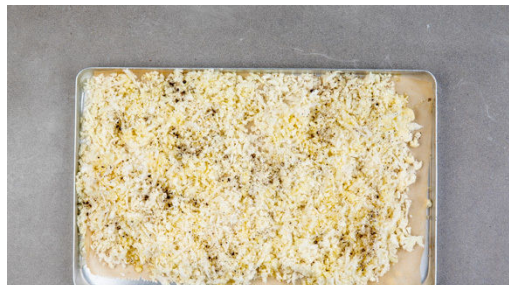
2. Hackfleisch braten

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



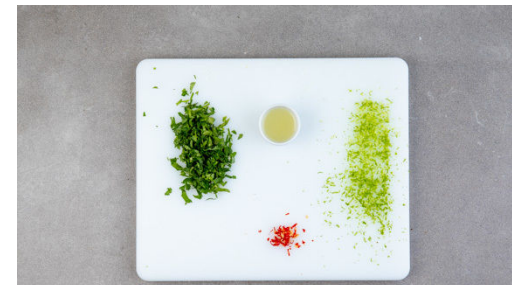
3. Chili kochen

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 **Brühwürzes** unterrühren. 5-10Min. sanft köcheln lassen, dann das **Chili** mit den **restlichen Gewürzen** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



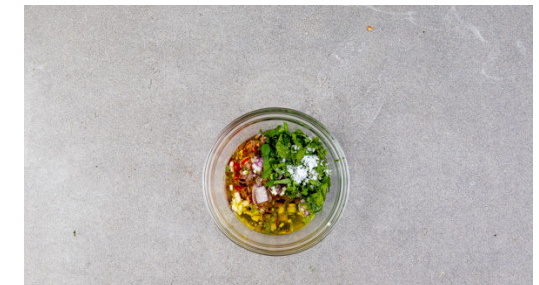
4. Blumenkohl rösten

Den geriebenen **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 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.



5. Salsa vorbereiten

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.



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.