



## Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

auf Blumenkohlreis mit Limettensalsa



30-40min



4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 800g Blumenkohlreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 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 763kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 38.8g



### 1. Zwiebeln schneiden

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.



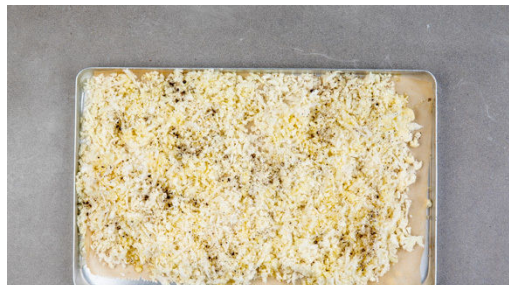
### 2. Hackfleisch braten

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



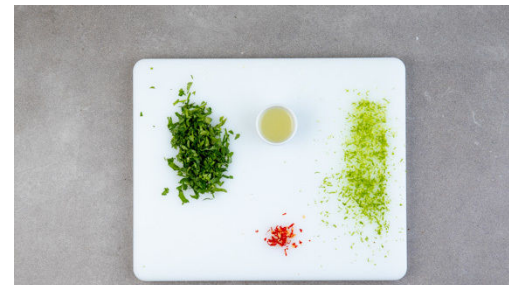
### 3. Chili ansetzen

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**, 400ml Wasser und das **Brühwürz** unterrühren. 5-10Min. sanft köcheln lassen, dann das **Chili** mit den **restlichen Gewürzen** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



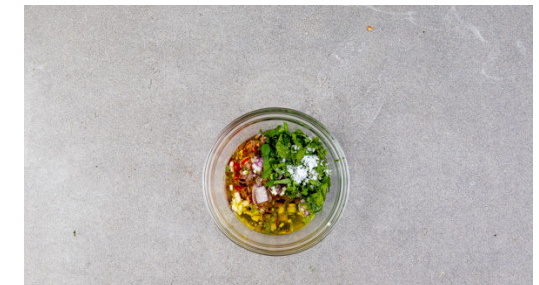
### 4. Blumenkohl rösten

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



### 5. Salsa vorbereiten

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.



### 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.