

# MARLEY SPOON



## 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 Rinderbrühwürfel
- 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, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 678.0kcal, Fett 36.4g, Eiweiß 44.5g, Kohlenhydrate 32.5g



### 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** und 200ml Wasser untermischen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles 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.