

Chili con Carne

mit Karfiolreis und Limettensalsa



30-40min



2 Personen

Das deftige Chili kommt klassisch daher mit saftigem Faschiertem, leckeren Kidneybohnen und feinen Gewürzen. Doch dann die Überraschung, als Beilage gibt es nämlich fluffigen Karfiolreis - und das passt richtig gut! Eine echte Entdeckung für alle Low-Carb-Fans und die, die es werden wollen!

Was du von uns bekommst

- geräuchertes Paprikapulver
- Faschiertes Rind
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Kidneybohnen
- Karfiol
- frische Petersilie
- Limette
- Thaichili
- Tomatenmark
- Kreuzkümmel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Zitronenpresse

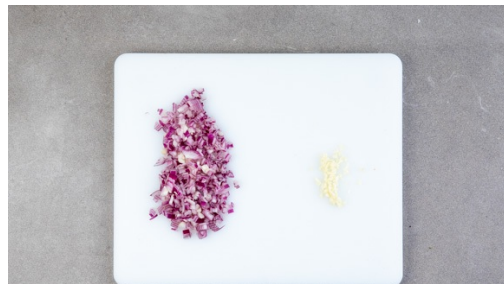
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

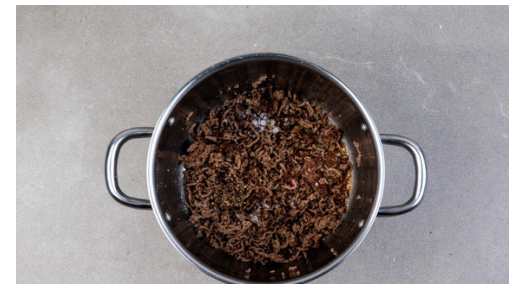
Inhaltsangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 36.4g,
Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 44.5g



1. Zwiebel schneiden

Das Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



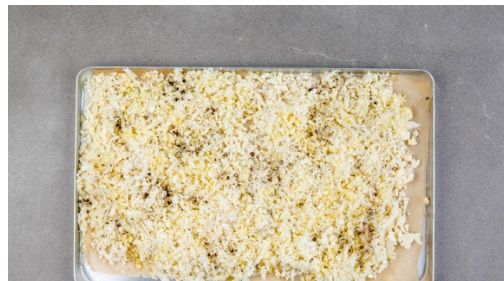
2. Fleisch braten

In einem mittelgroßen Topf 2-3EL Olivenöl erhitzen und das **Fleisch** für 3-4Min. bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



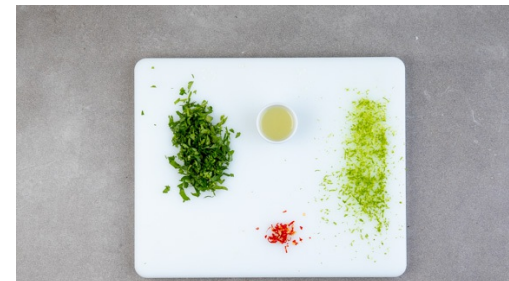
3. Chili ansetzen

2/3 der Zwiebeln und **1/2 des Knoblauchs** zu dem **Fleisch** geben und für 1-2Min. mitbraten. Mit der **1/2 der Gewürze** oder mehr nach Geschmack würzen. Das **Tomatenmark** unterrühren und die **Bohnen mit Flüssigkeit** dazu geben. Einen Suppenwürfel hineinbröseln und mit 200ml Wasser ablöschen. Für 5-10Min. köcheln lassen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



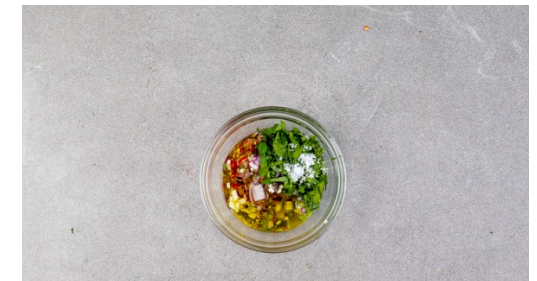
4. Karfiol vorbereiten

Den Strunk des **Karfiols** entfernen, den **Kohl** halbieren oder ggf. vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Karfiolreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10Min im Rohr backen, bis der **Karfiol** an den Rändern leicht bräunlich, aber noch bissfest ist.



5. Limettenschale reiben

Die **Limettenschale** abreiben, anschließend die **Limette** halbieren und entsaften. Die **Chili** längs halbieren, entkernen und in ganz feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es schärfer mag, lässt die Kerne in der **Chili**. Den **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



6. Salsa herstellen

Die **restlichen Zwiebeln** und **Knoblauch** mit der **Petersilie**, den **Chilistreifen** sowie dem **Limettensaft** und **-abrieb** verrühren. Mit etwas Salz und 1-2EL Olivenöl abschmecken. Das **Chili** auf dem **Karfiolreis** anrichten und mit der **Salsa** servieren.