

## Chili con Carne

mit Karfiolreis und Limettensalsa



30-40min



4 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

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

## 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 643kcal, Fett 35.6g,  
Kohlenhydrate 29.0g, Eiweiß 42.3g



### 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 3-4EL Olivenöl erhitzen und das **Fleisch** für ca. 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 400ml Wasser ablöschen. Für 5-10Min. köcheln lassen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



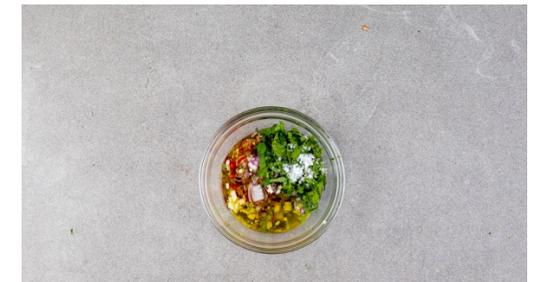
### 4. Karfiol vorbereiten

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 2-3EL 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 **Limetten** 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **0720 828 058**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.at](https://www.marleyspoon.at) an.    **#marleyspooning**