



LOW CARB CHILI CON CARNE MIT CHORIZO, Kichererbsen und Kräuterschmand

LOW CARB



Chorizo



gemischtes Hackfleisch



Chili-Polpa



rote Paprika



saure Sahne



Rinderbrühe



Petersilie



Schnittlauch



Zwiebel



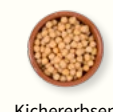
Knoblauch



Selleriestangen



Käse-Mix



Kichererbsen



grüne Chilischote

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du außerdem null.



1 ZU BEGINN

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Stangensellerie in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



2 CHORIZO SCHNEIDEN

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Chorizo in 1 cm dicke Würfel schneiden.

Aus der mitgelieferten **Rinderbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** herstellen.



3 FLEISCH ANBRATEN

In einem großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Hackfleisch**, **Chorizowürfel** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Knoblauch**, **Sellerie** und **Paprikastreifen** dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.



4 CHILI EINKÖCHELN

Kichererbsen, **Rinderbrühe** und **Chili-Polpa** zugeben. **Chili** 12 – 15 Min. auf niedriger Stufe abgedeckt köcheln lassen, bis die **Paprika** weich und das **Chili** cremig ist. **Chili** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 DIP VERRÜHREN

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Kräuter** mit **saurer Sahne** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 ANRICHTEN

Chili auf Teller verteilen und mit **Käse-Mix** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen. Alles zusammen mit einem Klecks **Kräutersahne** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauch ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	2	2
rote Paprika ES NL	1	1	2
Selleriestangen 3)	1	2	2
Kichererbsen	1	1½ ☉	2
Chorizo 5) 10)	60 g	80 g	120 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Chili-Polpa	1	1½ ☉	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saurer Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
grüne Chilischote NL ES	1	1	2
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
heißes Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	3.738 kJ/894 kcal
Fett	6,09 g	50,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,59 g	21,34 g
Kohlenhydrate	5,99 g	49,42 g
– davon Zucker	2,82 g	23,23 g
Eiweiß	6,40 g	52,83 g
Salz	0,592 g	4,883 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

3) Sellerie 5) Milch 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at