



# LOW CARB CHILI CON CARNE MIT CHORIZO, Kichererbsen und Kräuterschmand

LOW CARB



Chorizo



gemischtes Hackfleisch



Chili-Polpa



rote Paprika



saure Sahne



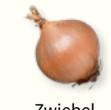
Rinderbrühe



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!)

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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