



# 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



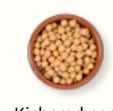
Knoblauch



Selleriestangen



Käse-Mix



Kichererbsen



grüne Chilischote

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**.



## 1 KRÄUTERDIP ZUBEREITEN

**Schnittlauch** und **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3,5** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 4 DÄMPFEN

**Stangensellerie** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Paprika** und **Sellerie** in den Varoma-Behälter zugeben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben, und Varoma verschließen. **Chili-Polpa**, 100 g **Wasser\***, **Rinderbrühpulver**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen.

5 Min. bevor die Varomazeit abgelaufen ist, mit dem Rezept fortfahren.



## 2 FÜR DAS CHILI

**Chorizo** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Chilischote** halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und für die Deko ein paar dünne Halbringe abschneiden. Restliche **Chilischote** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Kichererbsen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



## 5 HACKFLEISCH BRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf starker Stufe erhitzen. **Hackfleisch** darin 3 – 4 Min. stückig braten. Varoma abnehmen und **Gemüse** in den großen Topf zugeben. **Brühe** aus dem Mixtopf ebenfalls zugeben, gut mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 DÜNSTEN & SCHNEIDEN

**Knoblauch** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebelhälften** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** und Chorizowürfel zugeben und **5 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Chili** auf Tellern verteilen. Mit **Käse-Mix** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und 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
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
grüne Chilischote NL   ES	1	1	2
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4		100 g	
Öl* für Schritt 5	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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at