

Mittagessen

Bohnen- Hackfleisch Auflauf



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 528 kcal

Kohlenhydrate: 29 g

Proteine: 43 g

Fette: 24 g

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Prinzessbohnen (TK oder frisch)
- 100 g Kidneybohnen (Dose)
- 1/2 rote Zwiebel
- 5 ml Rapsöl
- 100 g mageres Rinderhackfleisch
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Oregano
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten
- 60 g geriebener Mozzarella
- Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, Currypulver



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die roten Kidneybohnen in ein Küchensieb geben und unter kaltem Wasser abbrausen. Die Zwiebel würfeln. Die Prinzessbohnen können nach Belieben in der Mitte halbiert werden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Tomatenmark kurz anbraten. Dann das Hack dazugeben und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze durchbraten. Anschließend die Kidneybohnen und Prinzessbohnen dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Jetzt Majoran, Oregano, weitere Gewürze und passierte Tomaten hinzugeben und 1 Minute köcheln lassen.
3. Alles in eine Auflaufform füllen, mit dem Käse bestreuen und 15 Minuten im Ofen überbacken.

Hinweis: Da Hackfleisch im Fleischwolf zerkleinert wird, hat es eine große Gesamtoberfläche und ist deshalb sehr empfindlich für Keime und Bakterien. Daher sollte das Fleisch direkt am Tag des Einkaufs verarbeitet und verzehrt oder zumindest schon durchgebraten werden. So kann es noch bis zu zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Abend-Variante: Da dieses Rezept schon relativ kohlenhydratarm ist, kannst du es auch abends genießen! Nutze bei den Bohnen einfach die Hälfte. Wenn du magst, kannst du dafür mehr Hackfleisch benutzen!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.