



Von **PC-Maeuschen**
am 23.07.2008

"Sehr lecker hab das
Rezept auch mal
abgewandelt gemacht
was hinter / steht ist
das abgewandelte"

Bohnen-Mett-Auflauf

Menüart: **Hauptspeise**
Herkunft: **Deutschland**
Zubereitungsart: **Kochen**

Schwierigkeitsgrad: **gelingt leicht**
Zeitaufwand: **bis 100 Min.**
Tags: **Auflauf, Bohnen, Schweinemett**

Zutaten für 4 Portion(en)

für Auflauf

1 kg grüne Bohnen / 2 Dosen
1 mittelgroße Zwiebel
1 Teelöffel Öl
600 Gramm Schweinemett / gemischtes Hackfleisch
weißer Pfeffer / Salz
150 Gramm Kirschtomaten oder kleine Tomaten / normale Tomaten
Fett (für die Form)
1 Dose Tomaten (à 425 ml)
200 Gramm Schlagsahne
2 Teelöffel Gemüsebrühe
3 Esslöffel Tomatenmark
4 Esslöffel Tomaten-Ketchup / Curry-Ketchup
1/2 Bund Bund frischer Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian / Italienische Kräuter
Cayennepfeffer / Chillipulver
1 Prise Zucker

Zubereitung

1.

Bohnen putzen, waschen und halbieren. (bei Dosen nur abgießen und nicht kochen) In kochendes Salzwasser geben, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen.

2.

Inzwischen Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mett in grobe Stücke zerteilen und darin 3-4 Minuten braten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Pfeffer

Wie hat's geschmeckt?

Bewerten Sie das Rezept
anschließend auf
<http://www.rezeptwiese.de>
und/oder schreiben
Sie einen Kommentar!

und evtl. Salz würzen.

3.

Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. (Bei größeren Tomaten würfeln) Bohnen, Mett und Tomaten in eine große gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) verteilen.

4.

Tomaten samt Saft in einen Topf geben und etwas zerkleinern. Sahne, 150-200 ml Wasser, Brühe, Tomatenmark und Ketchup einrühren. Thymian waschen und, bis auf etwas, grob hacken und zufügen. Alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken.

5.

Die Soße über dem Bohnen-Mett-Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Mit Rest Thymian garnieren. Dazu schmecken neue Kartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden