



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 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