Rezept

Mais-Hackfleisch-Auflauf

Ein Rezept von Mais-Hackfleisch-Auflauf, am 05.06.2025

Zutaten

2	Gemüsezwiebeln
700 g	gemischtes Hackfleisch
4 EL	Tomatenmark
	schwarzer Pfeffer
1 Dose	Maiskörner (300 g Inhalt)
	1/2 Baguette vom Vortag
4	Knoblauchzehen
75 g	geriebener Pizzakäse
2 EL	Olivenöl
200 ml	Fleischbrühe
	Salz
1 EL	getrockneter Thymian
1 Dose	Kidneybohnen (400 g Inhalt)
2	dicke Zucchini
6 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Das Hackfleisch einrühren und krümelig anbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Thymian würzen und offen 5 Min. garen. Mais und Bohnen in einem Sieb abspülen, unter das Hackfleisch mischen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und putzen. Die Mittelteile schräg in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden. Den Rest der Zucchini klein würfeln und zum Hackfleisch geben.

3. Das Hackfleisch in eine breite hohe Auflaufform geben. Brot und Zucchini darauf schichten.

4. Den Knoblauch schälen und zerdrücken, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Über Brot und Zucchini träufeln oder streichen, den Käse darüber streuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25 Min. backen.