

Rezept

# Mediterraner Bohnenauflauf

Ein Rezept von Mediterraner Bohnenauflauf, am 21.07.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> getrocknete weiße Bohnen	Salz
<b>1 Bund</b> Suppengrün	<b>1</b> Bündel Kräuter der Provence (z. B. je 1 Zweig Thymian und Rosmarin, 1 Lorbeerblatt)
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>600 g</b> Lammfleisch (aus der Hüfte)
<b>4</b> EL Olivenöl	<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (240 g Abtropfgewicht)
Pfeffer	<b>100 g</b> gemahlene Haselnusskerne
<b>50 g</b> Semmelbrösel	<b>4 EL</b> TK-8-Kräuter-Mischung
Gemüsebrühe (nach Bedarf)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

## Zubereitung

1. Die Bohnen in der dreifachen Menge Wasser 5-12 Std. oder über Nacht einweichen.

---

2. Am nächsten Tag die Bohnen mit Salzwasser bedeckt 1 Std. köcheln lassen, dann in ein Sieb abgießen. Inzwischen das Suppengrün waschen und würfeln. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

---

3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun anbraten, das Bratfett abgießen. Knoblauch und Suppengrün zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Bohnen, Kräuterbündel und Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern und ca. 10 Min. kochen lassen.

---

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Bohnen-Fleisch-Mischung in die Auflaufform füllen und im Backofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. backen.

---

5. Die Nüsse, Semmelbrösel und TK-Kräuter mit dem übrigen Öl verrühren und über den Auflauf streuen. Den Auflauf weitere 20 Min. backen. Bei Bedarf die Gemüsebrühe zugießen. Das Kräuterbündel entfernen und den Auflauf servieren.