

Rezept

Mediterraner Bohnenauflauf

Ein Rezept von Mediterraner Bohnenauflauf, am 27.04.2024

Zutaten

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