

Rezept

Mexikanischer Auflauf

Ein Rezept von Mexikanischer Auflauf, am 11.12.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 200 g Rinderhack | 30 g Magerquark |
| Cayennepfeffer | Salz |
| Pfeffer | 1 EL Rapsöl |
| 300 g rote Paprikaschoten | 125 g gegarte Kidneybohnen (1/2 Dose) |
| 75 g Gemüsemais (aus der Dose) | 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g) |
| gemahlener Koriander | 25 g Cheddar, fein geraspelt |
| Fett für die Form | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 494 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Hälfte der Zwiebeln, den Knoblauch, Hackfleisch, Quark, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 16 Bällchen formen.
- 2.** Bällchen in einer Pfanne im Öl rundum braun braten. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen. Die Paprikastreifen im Bratöl ca. 5 Min. dünsten.
- 3.** Den Backofen auf 200° vorheizen. Bohnen in einem Sieb kalt überbrausen und gut abtropfen lassen. Den Mais abtropfen lassen. Tomaten in der Dose etwas kleiner schneiden.
- 4.** Bohnen, Mais, Paprika, restliche Zwiebeln und die Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Koriander würzen. Hackbällchen darauf verteilen, Cheddar darüber streuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen.