

Rezept

# Würziger Bohnenauflauf

Ein Rezept von Würziger Bohnenauflauf, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> grüne Peperoni
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>240 g</b> schwarze Bohnen (aus dem Glas)
<b>200 g</b> Kidneybohnen (aus dem Glas)	<b>300 ml</b> stückige Tomaten (aus dem Glas)
Salz	Cayennepfeffer
<b>150 g</b> Mozzarella	<b>3 Stängel</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 515 kcal, 22 g F, 31 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel und Peperoni darin andünsten.
2. Inzwischen beide Bohnensorten in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit Zwiebel-Peperoni-Mix und Tomatenstücken in einer Auflaufform verteilen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Mozzarella würfeln und darauf verteilen.
3. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und mit Koriandergrün bestreuen.