

Cowboy- Auflauf mit Rinderhackfleisch

500 g Rinderhackfleisch	425 g Bohnen, Dose	425 g Mais, Dose
125 ml Rinderbrühe	3 EL Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	2 Paprikaschoten	q Chilischoten
Salz, Pfeffer	Öl Zum Braten	15 g Käse

Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Das Hackfleisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

Zwiebel, Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten.

Paprika, Chili hinzufügen und braten für weitere 5 Minuten mitbraten.

Kidneybohnen, Mais, Tomaten aus der Dose hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.

Tortillachips in eine Auflaufform geben und gleichmäßig am Boden verteilen.

Hackfleisch-Bohnen-Gemisch über die Tortillachips verteilen.

Geriebenen Cheddar auf das Hackfleisch-Bohnen-Gemisch streuen und den Cowboy-Auflauf für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Den Cowboy-Auflauf heiß mit saurer Sahne oder Guacamole servieren.

Mexikanischer Cowboy-Auflauf:

Gehackte Zwiebel in einer Pfanne anbraten, bis sie weich ist.

500 g Rinderhackfleisch hinzufügen und braten, bis es braun ist.

Taco-Gewürze hinzufügen und alles gut umrühren.

Eine Dose Kidneybohnen abtropfen lassen und in die Pfanne geben.

Weiter rühren und erhitzen.

Eine halbe Tasse Maiskörner in die Pfanne geben und alles gut umrühren.

Eine Tasse geriebenen Cheddar-Käse über die Mischung streuen und alles im Ofen bei 180 Grad Celsius für 20 Minuten backen.

Veggie Cowboy-Auflauf:

Gehackte Zwiebel in einer Pfanne anbraten, bis sie weich ist.

Zwei Tassen gehacktes Gemüse (Pilze, Paprika oder Zucchini) in die Pfanne geben und braten.

Zwei gehackte Knoblauchzehen hinzugeben und alles weiter braten, bis das Gemüse weich ist.

Eine Tasse gekochten Reis hinzufügen und alles mischen.

Eine Tasse geriebenen Mozzarella-Käse über die Mischung streuen und alles im Ofen bei 180 Grad Celsius für 20 Minuten backen.

Überbackener Cowboy-Auflauf:

Zunächst die Schritte für die Zubereitung des Grundrezepts befolgen.

Nach dem Backen den Auflauf aus dem Ofen nehmen und ihn großzügig mit Cheddar-Käse betreuen; dann zurück in den Ofen legen den Auflauf dann zurück in den Ofen und backen, bis der Käse vollständig geschmolzen und goldbraun ist.

Cowboy-Auflauf mit Hackfleisch und Bohnen:

Zuerst das Öl in einer großen Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Dann Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, beides anbraten, bis sie goldbraun sind.

Das Hackfleisch dazugeben, unter Rühren braten, bis es braun und durchgebraten ist; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Paprika, Mais und Kidneybohnen hinzugeben, alles gut durchrühren und 3-5 Minuten anbraten.

Tomaten-Soße und Rinderbrühe darüber gießen und alles für 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

geriebenen Cheddar-Käse hinzugeben und rühren, bis er geschmolzen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und vor dem Servieren den Cowboy-Auflauf für 5 Minuten ruhen lassen.

NN am 31. August 2025