

Bohnen-Rindfleisch-Auflauf mit Kartoffeln

Für 4 Personen:

700 g Gulaschfleisch	2 Zwiebeln	4 Möhren
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	700 g Kartoffeln
1 Dose kl. weiße Bohnen	1 Dose gr. weiße Bohnen	1 Dose Kidneybohnen
500 ml Rinderbrühe	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
1 TL Thymian	2 EL Öl	

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln und Möhren schälen und klein schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne zunächst das Fleisch rundherum scharf anbraten.

Die Zwiebeln, die Möhren und die klein geschnittenen Knoblauchzehen hinzufügen.

Einen EL Tomatenmark mit 1 TL Zucker einrühren und kurz anbraten.

Mit der Rinderbrühe ablöschen.

Bohnen hinzufügen und zugedeckt etwa 30 Minuten lang köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffelscheiben etwa 5 Minuten lang vorkochen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp: Das Abschrecken mit kaltem Wasser unterbricht den Garvorgang. Die Kartoffeln garen später im Backofen zu Ende.

Die Bohnen mit dem Fleisch in eine Auflaufform geben.

Die Kartoffeln darüber platzieren und im vorgeheizten Ofen auf mittlerem Einschub etwa 1 Stunde lang garen.

Hinweis: Da jeder Backofen etwas anders funktioniert und die verwendete Menge der Zutaten auch immer leicht unterschiedlich ist, kann auch die Garzeit leicht variieren.

Tipp: Das Gericht ist dann gar, wenn die Kartoffeln weich und das Fleisch zart ist.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann auf Tellern anrichten und servieren.

NN am 11. Oktober 2023