Bohnen-Makkaroni-Auflauf

Zutaten (6 Personen)

» 500g Bohnen (grün)
» Salz & Pfeffer
» 75g Butter/Margarine
» 60g Mehl
» 1/2l Milch
» 1/4l Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Prise Muskat
» 150g Makkaroni
» 2-3 Stiele Thymian
» 50g Tomaten (getrocknet, in Öl)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 500g Hackfleisch
» 1 EL Öl
» 150g Schafskäse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Bohnen in kochendem Salzwasser 10-12min garen. Herausnehmen und beiseite stellen.

2. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5min köcheln lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Makkaroni in kochendem Salzwasser ca. 6min garen.

3. Thymian abzupfen. Tomaten grob und Knoblauch fein hacken. Hackfleisch mit Thymian, Tomaten und Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Bräter (18x25cm) mit Öl ausstreichen. Mit der Hälfte der Makkaroni auskleiden. Hälfte der Soße darauf gießen, Hälfte Bohnen darüber geben. Hack darauf verteilen. Rest Soße, Bohnen und Makkaroni darauf verteilen. Käse grob darüber bröckeln. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 175°C etwa 1 Stunde backen. Dazu schmeckt eine Tomatensoße.

Nährwerte: 680kcal/E32g/F43g/KH34g pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke