

Cowboy-Auflauf

500 g Rinderhackfleisch
125 ml Rotwein
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Öl

425 g Bohnen
3 EL Tomatenmark
2 Paprikaschoten
150 g Käse

425 g Mais
2 Knoblauchzehen
1 Chilischoten
Tortillachips

Überbackener Cowboy-Auflauf:

500 g Rinderhackfleisch
1 grüne Paprika, gehackt
1 Dose Tomatensauce
1 Teelöffel Paprika

1 große Zwiebel, gehackt
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose stückige Tomaten
3 Tassen Tortillachips

2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Dose Mais, abgetropft
1 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Tassen Cheddar-Käse

Auflauf mit Hack, Bohnen:

500 g Hackfleisch
1 rote Paprika, würfelig
1 Dose Tomatensauce
1 1/2 Tassen Cheddar-Käse

1 Zwiebel, gehackt
1 Dose Mais
1 Tasse Rinderbrühe
Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Dose Kidneybohnen
1 EL Olivenöl

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Braten Sie das Hackfleisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze an.

Fügen Sie Zwiebeln und Knoblauch hinzu und braten Sie diese für 2-3 Minuten mit. Fügen Sie dann Paprika und Chili hinzu und braten Sie alles für weitere 5 Minuten.

Fügen Sie die Kidneybohnen, Mais und Tomaten aus der Dose hinzu und lassen Sie alles für weitere 2-3 Minuten köcheln. Fügen Sie dann Salz und Pfeffer hinzu und schmecken Sie es ab.

Geben Sie die Tortillachips in eine Auflaufform und verteilen Sie sie gleichmäßig am Boden.

Gießen Sie das Hackfleisch-Bohnen-Gemisch über die Tortillachips.

Streuen Sie den geriebenen Cheddar auf das Hackfleisch-Bohnen-Gemisch.

Backen Sie den Cowboy-Auflauf für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Servieren Sie den Cowboy-Auflauf heiß mit saurer Sahne oder Guacamole.

Wenn Sie Ihren Cowboy-Auflauf abwechslungsreicher gestalten möchten, dann haben wir hier einige Ideen.

Cowboy-Auflauf mexikanisch:

Braten Sie die gehackte Zwiebel in einer Pfanne an, bis sie weich ist.

Fügen Sie das Rinderhackfleisch hinzu und braten Sie es, bis es braun ist. Fügen Sie Taco-Gewürze hinzu und rühren Sie alles gut um.

Die Kidneybohnen aus einer Dose 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 geriebener Cheddar-Käse über die Mischung streuen und alles 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad Celsius backen.

Veggie-Cowboy-Auflauf:

Braten Sie die gehackte Zwiebel in einer Pfanne an, bis sie weich ist.

2 Tassen gehacktes Gemüse (z.B. Pilze, Paprika oder Zucchini) hacken, in die Pfanne mit der Zwiebel geben und braten.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und braten bis das Gemüse weich ist.

Eine Tasse gekochter Reis hinzufügen und alles mischen.

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

Überbackener Cowboy-Auflauf:

Um den überbackenen Cowboy-Auflauf herzustellen, befolgen Sie zunächst die Schritte für die Zubereitung des Grundrezepts. Sobald der Auflauf im Ofen gebacken ist, nehmen Sie ihn heraus und streuen Sie eine großzügige Menge Cheddar-Käse über den Auflauf. Legen Sie den Auflauf dann zurück in den Ofen und backen Sie ihn, bis der Käse vollständig geschmolzen und goldbraun ist.

Servieren Sie den überbackenen Cowboy-Auflauf mit knusprigen Tortillachips, um zusätzlichen Crunch und Textur zu geben.

Cowboy-Auflauf mit Hackfleisch und Bohnen:

Zuerst erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze.

Fügen Sie dann die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie beides an, bis sie goldbraun sind.

Jetzt kommt das Hackfleisch dazu. Braten Sie es unter Rühren, bis es braun und durchgebraten ist. Geben Sie dann Salz und Pfeffer hinzu.

Fügen Sie als nächstes die rote Paprika, den Mais und die Kidneybohnen hinzu. Rühren Sie alles gut durch und braten Sie es für 3-5 Minuten an.

Gießen Sie nun die Tomatensauce und die Rinderbrühe darüber und lassen Sie alles für 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

Geben Sie den geriebenen Cheddar-Käse hinzu und rühren Sie, bis er geschmolzen ist. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie den Cowboy-Auflauf für 5 Minuten ruhen, bevor Sie ihn servieren.

NN am 17. August 2024