

---

**Typ:** Fleisch

**Quelle:** Andrea Rau

**Bemerkungen:**

**Zutaten** 2 Dosen rote Kidney Bohnen, abgetropft und gewaschen  
3 rote Paprika in mundgerechte Stücke geschnitten  
4 rote Zwiebeln, geachtelt (oder 1 dicke Lauchstange, in Scheiben geschnitten)  
1 Bund Blattpetersilie, grob gehackt mit Stengeln  
300 g Hackfleisch (½ und ½)  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
ca. ½ TL Chiliflocken  
Kreuzkümmel, gemahlen  
1 EL Gemüsebrühe  
1 große Dose Tomatenmark  
ca 200 mL Rotwein

**Rezept:** Ofen auf 180°, Umluft, vorheizen

Die ersten vier Zutaten in eine Auflaufform füllen, mischen.

In einer Pfanne gemischtes Hackfleisch zusammen mit Knoblauch in Olivenöl anbraten. Dann salzen und pfeffern und mit Chili-Flocken nach Geschmack würzen. Kreuzkümmel hinzufügen. Darauf kommt die Instant-Gemüsebrühe und der Inhalt einer großen Dose Tomatenmark. Dabei gut rühren. Mit Rotwein ablöschen und evtl. noch etwas Wasser hinzufügen. Verrühren, bis eine cremige Masse oder Soße entsteht. Kurz köcheln lassen, dann in die Auflaufform geben und mit dem Gemüse vermischen.

Im Ofen 25 Minuten lang fertig backen. Dazu Crème fraiche oder Schmand und Baguette reichen.