

Hackfleisch-Bohnenpfanne bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

400 gr Mett (gewürztes Hackfleisch), 1 Dose Weiße Bohnen mit Suppengrün z.B. von, 0,75 Tube Tomatenmark, ca 400 ml Wasser, 0,5 Teelöffel Pfeffer.

Die Zubereitung:

Mett krümelig in einer sehr großen Pfanne od. weitem Topf anbraten. Bohnen hinzufügen (die gesamte Dose mit Flüssigkeit, also nicht vorher die Bohnen abtropfen lassen) sowie das Tomatenmark und Wasser. Umrühren. Deckel auflegen und aufkochen lassen.

Dann Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel 40 Min. weiterköcheln lassen. (Aufpassen, dass es während dessen nicht zu sehr eindickt, wenn ja, dann etwas Wasser nachfüllen).

Ab und zu umrühren.

Zum Schluss den Deckel abnehmen und die Masse unter Rühren etwas eindicken lassen.

Pfeffern und abschmecken. Eventuell nachsalzen und/oder mit Petersilie verfeinern.

Wer es scharf mag, kann zu Beginn Tabasco od. frische Chili hinzufügen. Dann wird daraus eine Texas-Bohnenpfanne.

Dazu passt Reis oder Fladenbrot.

Erkaltet schmeckt die Hackfleisch-Bohnenpfanne noch besser.