

Feierabendblech nach mexikanischer Art

Ein würziges und cremiges Ofengericht mit Hackfleisch, Orzo-Nudeln, Paprika, Bohnen und Mais - ideal für ein unkompliziertes Familienessen.

5-6 PORTIONEN | 25 MIN. VORBEREITUNG | 35-45 MIN. BACKZEIT | 60-70 MIN. GESAMT

ZUTATEN

GRUNDZUTATEN

- 500 g Hackfleisch, gemischt oder Rind
- 300 g ungekochte Orzo-Nudeln, Kritharaki oder Risoni
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1-2 Paprikaschoten
- 1-2 Karotten
- 1 Dose Kidneybohnen oder dicke weiße Bohnen, ca. 240 g Abtropfgewicht
- 1 kleine Dose Mais, ca. 140 g Abtropfgewicht
- 2-3 TL mexikanische Gewürzmischung
- Salz und Pfeffer
- 150-200 g Gouda oder Cheddar, gerieben
- etwas Öl

FÜR DIE SOÛE

- 500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 400 ml passierte Tomaten
- 100 g Frischkäse natur
- 1-2 TL Oregano oder italienische Kräuter

GEWÜRZ-ALTERNATIVE

- je 1 TL Paprika edelsüß, geräucherte Paprika und Kreuzkümmel; 1/2 TL Oregano; Chili nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Paprika und Karotten klein schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen, Bohnen kurz abspülen.
- 2 Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl krümelig anbraten. Würzen, Tomatenmark einrühren und etwa 1 Minute mit anschwitzen.
- 3 Für die Soße Brühe, passierte Tomaten, Frischkäse und Kräuter gründlich verrühren. Alternativ Dosentomaten verwenden und vorher etwas zerdrücken.
- 4 Großen Ofenzauberer Plus dünn einfetten. Ungekochte Orzo-Nudeln gleichmäßig darauf verteilen.
- 5 Hackfleisch, Paprika, Karotten, Bohnen und Mais darübergeben. Soße langsam und gleichmäßig angießen. Alle Nudeln müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- 6 Käse darüberstreuen. Auf dem Rost in den kalten Backofen stellen und bei 230 °C Ober-/Unterhitze 35-45 Minuten backen, bis die Nudeln gar und der Käse goldbraun ist.
- 7 Falls nötig einzelne Nudeln vorher vorsichtig in die Soße drücken. Nach der Backzeit eine Nudel probieren.
- 8 Feierabendblech vor dem Servieren etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit die Soße nachziehen kann.

TIPP

Normales tiefes Blech: Backofen auf 200 °C vorheizen und 35-45 Minuten backen. Nach 35 Minuten eine Nudel probieren; bei Bedarf 5-10 Minuten verlängern. Wird der Käse zu dunkel, locker abdecken.