

Bohnen-Hack-Topf mit Sesam-Drillingen

Herbstliches Cookit-Rezept | 6 Portionen | proteinreich



Sesam-Drillinge	Bohnen-Hack-Topf & Skyr
1.000 g Drillinge 2 EL Rapsöl 2 EL Sesam 1 TL Salz 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß	800 g Rinderhackfleisch (ca. 20 % Fett) 500 g grüne Bohnen 300 g Kirschtomaten 2 Zwiebeln, halbiert 1 Knoblauchzehe 1 EL Rapsöl 30 g Tomatenmark 800 ml Gemüsebrühe 1 Lorbeerblatt 1 TL Salz 1/4 TL schwarzer Pfeffer 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert 1/2 TL Chiliflocken, optional 300 g Skyr 1/2 Bund Schnittlauch

Nährwerte pro Portion (ca.): 615 kcal | 35 g Eiweiß | 34 g Fett | 41 g Kohlenhydrate

Zubereitung im Cookit

1. Sesam-Drillinge

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Drillinge gründlich waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit 2 EL Rapsöl, Sesam, Salz und edelsüßem Paprikapulver vermengen. Auf einem Blech oder in einer geeigneten Form verteilen und ca. 25-30 Min. goldbraun backen. Bei Bedarf einmal wenden.

2. Zwiebeln und Knoblauch

Universalmesser einsetzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben. **Universalmesser | Stufe 14 | 10 Sek.** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Tomatenmark andünsten

1 EL Rapsöl und 30 g Tomatenmark zugeben. **Universalmesser | Stufe 3 | 130 °C | 3 Min.** andünsten. Universalmesser entnehmen und abstreifen.

4. Rinderhack anbraten

800 g Rinderhackfleisch einwiegen und bei offenem Deckel anbraten. Dabei mit dem Spatel zerteilen und umrühren. **Ohne Werkzeug | 180 °C | 10 Min.**

5. Sauce und Bohnen

Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver und optional Chiliflocken in den Topf geben. Bohnen putzen, halbieren und im Dampfgaraufsatz verteilen. Mit **hoher Dampfintensität 18 Min.** dampfgaren.

6. Kirschtomaten kurz dämpfen

Kirschtomaten halbieren und auf dem Zwischenboden verteilen. Zwischenboden einsetzen und nur noch **2 Min. mit hoher Dampfintensität** weitergaren. Dampfgaraufsatz abnehmen und Lorbeerblatt entfernen.

7. Skyr einarbeiten

3D-Rührer einsetzen. 300 g Skyr und den Großteil des in Röllchen geschnittenen Schnittlauchs zugeben; etwas zum Garnieren zurückbehalten. **3D-Rührer | Stufe 5 | 98 °C | 2 Min.** vermengen. 3D-Rührer entnehmen.

8. Fertigstellen

Bohnen und Kirschtomaten vorsichtig mit dem Spatel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Sesam-Drillings anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Die Kirschtomaten erst ganz zum Schluss kurz dämpfen. So bleiben sie saftiger und behalten besser ihre Form.

Mehr Cookit-Rezepte & Inspiration: cookit-erleben.de | Instagram: [@anke.schigulla](https://www.instagram.com/anke.schigulla)

Inspiziert von einem Rezept aus Simply Cookit und neu interpretiert.