MARLEY SPOON

Lancashire Hotpot mit veganem Hack

mit Kartoffeln, Steckrübe und Rosenkohl

ca. 50min 2 Personen

Der traditionell mit Lammfleisch zubereitete Lancashire Hotpot, so erzählt man sich, findet seinen Ursprung im England des 19. Jahrhunderts, wo er sich als wohlverdientes Abendmahl für hungrige Baumwollarbeiter einen Namen machte. Wie unsere deftige Variante heute beweist, funktioniert das Gericht auch wunderbar mit veganem Hackfleisch, Kartoffeln, Rüben und Rosenkohl! Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1 Steckrübe
- 1 Stangensellerie [9]
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung veganes Hackfleisch [6]
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 15g Petersilie, Rosmarin & Thymian
- 25ml Sojasauce [1,6]
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Rosenkohl

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 734kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 27.8g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen. Die **Steckrübe** schälen und in 1–2cm kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

2. Gemüse garen

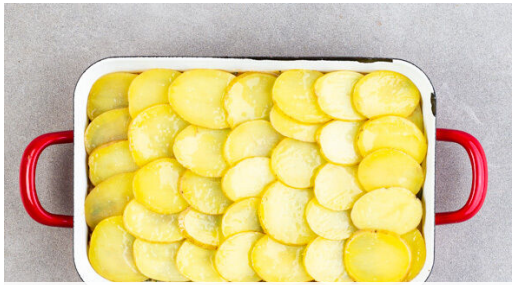
Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. krümelig anbraten, Die **Steckrüben**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** zugeben und 5–10Min. braten, bis die **Steckrübenwürfel** fast gar sind.

3. Kartoffeln vorkochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 2–3mm dünne Scheiben schneiden und in einem mittleren Topf mit 1L kochendem Wasser begießen, bis sie gerade bedeckt sind. 1 kräftige Prise Salz zugeben und 5–8Min. abgedeckt bei starker Hitze köcheln, bis die **Kartoffeln** leicht glasig sind. Abgießen. Den **Thymian** und **Rosmarin** von den Stängeln streifen und mit der **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.

4. Sauce zubereiten

Die Hitze reduzieren und 2EL Mehl in die **Gemüse-Hack-Pfanne** rühren. Den **Knoblauch**, die **Kräuter**, die **Sojasauce** und das **Brühgewürz** zugeben und unter Rühren 500ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher angießen. Die **Sauce** abgedeckt aufkochen und ca. 5Min. kochen lassen, bis die **Steckrübenwürfel** gar sind. Die **Sauce** ohne Deckel etwas andicken lassen, dann vom Herd nehmen.



5. Auflauf backen

Die **Gemüse-Hack-Sauce** in einer Auflaufform verteilen und gleichmäßig und leicht überlappend mit den **Kartoffeln** bedecken. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln oder vegane Butter in kleinen Flöckchen auf den **Kartoffeln** verteilen und mit 1 Prise Salz würzen. Im Ofen ca. 15Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.

6. Rosenkohl braten

Den **Rosenkohl** jeweils in 3–4 Scheiben schneiden. Die Pfanne ausspülen und den **Rosenkohl** darin mit 2TL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit Salz, Pfeffer und 2TL Essig verfeinern. Den **Lancashire Hotpot** mit dem **Rosenkohl** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**