



## „Shepherd's Pie“ mit Rindswurst

mit Karotten und grünen Bohnen



ca. 40min



2 Personen

Der „Shepherd's Pie“ ist ein in Großbritannien und Irland traditionelles Gericht, das grundsätzlich aus Hackfleisch und Kartoffelpüree besteht. Üblicherweise wird Lammfleisch – deswegen auch „Schäferkuchen“ – verwendet. Wir haben es aber gerne mit saftiger Rindswurst, Karotten und grünen Bohnen ausprobiert und sind zu der Entscheidung gekommen, dass unser Auflauf dem deftigen Klassiker in nichts nachsteht. Genieß es!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Rindswürste
- 250g grüne Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch <sup>1</sup>
- 1EL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

### Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 33.5g



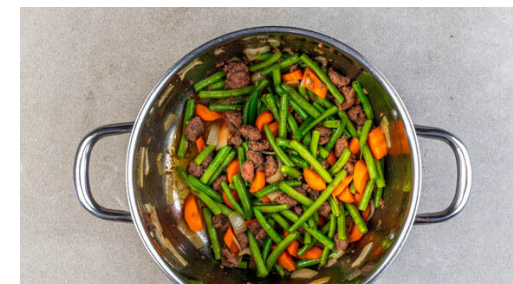
1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen. Die **Würste** längs halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden.



3. Füllung zubereiten

Die **Zwiebeln** in einem zweiten Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Würste** zugeben und 1-2Min. mitbraten, bis beginnen, zu bräunen. Die **Karotten** und die **grünen Bohnen** zugeben und mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Ggf. die Hitze reduzieren, wenn die Zutaten am Topfboden anhaften oder zu viel Farbe annehmen.



4. Füllung köcheln

Das **Tomatenmark** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Mit 1EL Balsamicoessig ablöschen und ggf. Reste vom Boden lösen. Dann 200ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** zugeben und zum Kochen bringen. Auf niedrige Hitze reduzieren und 5-7Min. einköcheln lassen.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 50ml Milch und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Püree** stampfen.



6. Pie backen

Die **Füllung** gleichmäßig in eine mittelgroße Auflaufform verteilen, das **Püree** darübergeben und glatt streichen. Den **Pie** im mittleren Teil des Ofens in ca. 10Min. goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.