



Low Carb V2: Shepherd's Pie mit Kürbispüree

und saftiger Bio-Hackfleisch-Gemüse-Füllung



ca. 1h



3-4 Personen

Anhand der vielen Diskussionen, die sich um seine Herkunft, Namensgebung, ja sogar Zutaten drehen, ist klar, dass der Shepherd's Pie eine Speise von Relevanz ist. Warum das deftige Gericht so beliebt ist, kannst du heute selbst austesten, wenn du das Bio-Hack mit bereits vorgeschnittenem Gemüse brutzelst und in einer Auflaufform mit fluffigem Kürbispüree bedeckst. Schmelzender Käse obendrauf, ab in den Ofen – ohne Worte!

Was du von uns bekommst

- 2 Butternusskürbisse
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- ca. 4½EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform (ca. 30x20cm)
- großer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

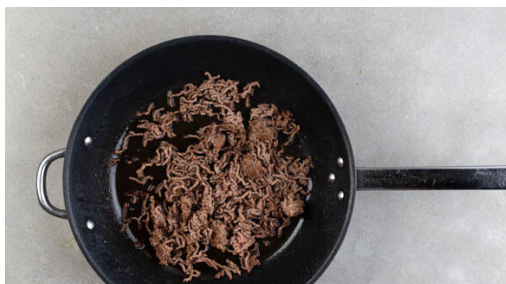
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 53.7g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 34.4g



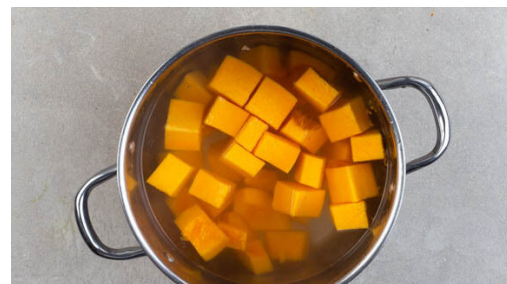
1. Hackfleisch anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kürbisse** aufkochen. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. krümelig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



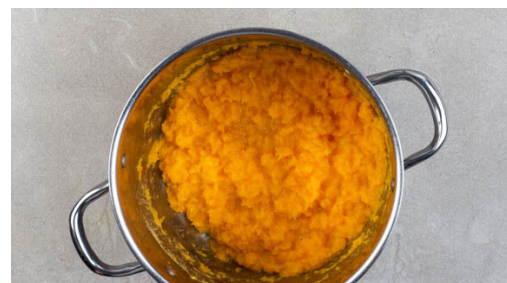
4. Füllung köcheln

Das **Hackfleisch** zurück in die Pfanne geben, dann den **Knoblauch**, das **Tomatenmark**, das **Gulaschgewürz**, das **Brühgewürz** und ½TL Salz hinzufügen. 1EL Mehl einrühren und langsam das **Kochwasser** angießen, dabei stetig rühren. Die **Hackfleisch-Füllung** bei mittlerer Hitze 3-5Min. einköcheln lassen.



2. Kürbisse kochen

Inzwischen die **Kürbisse** halbieren, mit einem Löffel entkernen, dann schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. Die **Kürbisse** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen. Mit einem Messbecher **400ml Kochwasser** abschöpfen.



5. Püree stampfen

Die **Kürbisse** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 4EL Butter und 1TL Salz zu einem groben **Püree** stampfen.



3. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten, bis der **Lauch** glasig und weich ist. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



6. Pie backen

Eine ca. 30x20cm große Auflaufform mit 2TL Butter einfetten, dann die **Hackfleisch-Füllung** hineingeben und das **Püree** darauf verteilen. Den **Käse** fein reiben und auf das **Püree** streuen. Den **Pie** im oberen Teil des Ofens 5-7Min. backen, bis der **Käse** goldbraun geschmolzen ist. **Tipp:** Falls vorhanden, die Grillfunktion anschalten. Den **Pie** etwas abkühlen lassen und servieren.