



Low Carb V2: Shepherd's Pie mit Kürbispüree

und saftiger Bio-Hackfleisch-Gemüse-Füllung



ca. 50min



2 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

- 1 Butternusskürbis
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- ca. 2½EL Butter⁷
- ½EL Weizenmehl¹
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform (ca. 15x10cm)
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

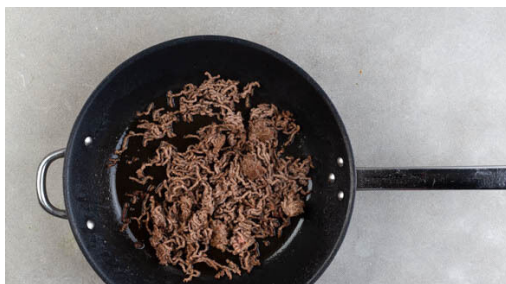
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 53.7g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 34.5g



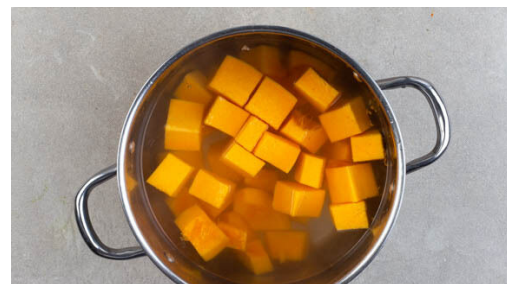
1. Hackfleisch anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Kürbis** aufkochen. Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. krümelig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



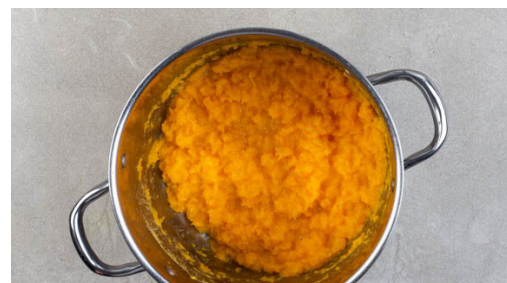
4. Füllung köcheln

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



2. Kürbis kochen

Inzwischen den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen, dann schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. Den **Kürbis** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen. Mit einem Messbecher **200ml Kochwasser** abschöpfen.



5. Püree stampfen

Den **Kürbis** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter und ½TL Salz zu einem groben **Püree** stampfen.



3. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 1EL 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. 15x10cm große Auflaufform mit 1TL 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.