



Veggie-Shepherd's Pie mit Kürbispüree und saftiger „Hackfleisch“-Gemüse-Füllung



ca. 50min



2 Personen

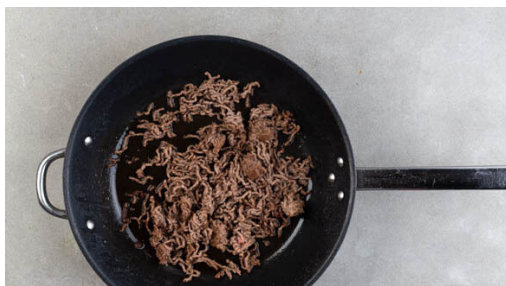
Anhand der vielen Diskussionen, die sich um seine Herkunft, Namensgebung, ja sogar Zutaten drehen, ist klar, dass der Shepherd's Pie eine Speise von Relevanz ist. Warum das deftige Gericht so beliebt ist, kannst du heute selbst austesten, wenn du das vegane Hack mit bereits vorgeschnittenem Gemüse brutzelst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

- 1 Butternusskürbis
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

- ca. 2½EL Butter ³
- ½EL Weizenmehl ²
- Salz
- Olivenöl

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

Energie 734kcal, Fett 42.2g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 25.2g



1. Hack anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Kürbis** aufkochen. Das **vegane Hack** 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.



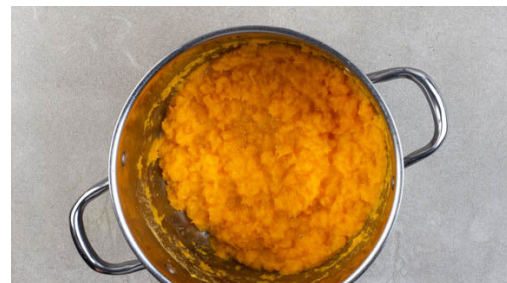
4. Füllung köcheln

Das **Hack** 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 **Hack-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 **Hack-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.