



Herzhafter Linsen-Pie



30-40Min.



2 Personen

Das ist die vegetarische Antwort auf den klassischen englischen Shepard's Pie. Fruchtige Tomatensauce mit getrockneten Tomaten, Sellerie und Linsen bilden die Basis des Auflaufs. Darauf schichten wir ein cremiges Kartoffelpüree. Und weil wir nie genug kriegen können von Parmesan, reiben wir noch eine Portion darüber. Du wirst dir die Finger abschlecken, versprochen!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Sellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 20g Butter ⁷
- 70g Tomatenmark
- 20g Parmesankäse ⁷
- 2 Karotten
- 50g getrocknete Tomaten
- 1 Dose grüne Linsen
- 750g mehligkochende Kartoffeln
- 30g Kräutermix: Petersilie und Rosmarin

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer zu faul zum Kartoffeln schälen ist, kocht die geschnittenen Kartoffeln samt Schale und stampft sie in Schritt 4 ebenfalls samt der Schale.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 800.0kcal, Fett 25.1g, Eiweiß 28.3g, Kohlenhydrate 104.6g



1. Kartoffeln kochen

Ofen auf 250°C Grill vorheizen. Großen Topf mit ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Dann die Kartoffeln in das Wasser geben, zum Kochen bringen und dann leicht köchelnd ca. 10-15Min. weich kochen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Sellerie** in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Karotte** schälen und ebenfalls in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



3. Gemüse kochen

Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Sellerie, Karotten und Zwiebeln darin ca. 5Min. anschwitzen. Nun mit dem **Tomatenmark** und 400ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 1TL Zucker abschmecken und ca. 10-15Min. einkochen lassen.



4. Kartoffeln stampfen

Inzwischen die **Kräuter** von den Stielen zupfen und fein hacken, vom Rosmarin aber nur die Häfte verwenden. **Getrocknete Tomaten** in kleine Stücke schneiden. Sobald die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen, Kartoffeln kurz ausdampfen lassen und zusammen mit der **Butter** zu einem Püree stampfen.



5. Gemüse fertigstellen

Zum Schluss die **abgetropften Linsen** und getrockneten Tomaten unter das Gemüse heben, einmal aufkochen lassen und mit den Kräuter abschmecken. Die Sauce sollte nicht zu dünnflüssig sein, ansonsten so lange köcheln lassen bis das überschüssige Wasser verdampft ist.



6. Auflauf gratinieren

Das Gemüse in eine Auflaufform geben, den Kartoffelstampf gleichmäßig darüber verteilen und am Schluss den **Parmesan** darüber reiben. Nun den Auflauf in den Ofen geben und ca. 10Min. goldbraun überbacken.