



Herzhafter Linsen-Pie



30-40Min.



3-4 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

- 2 Stangen Sellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 50g getrocknete Tomaten
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Dosen grüne Linsen
- 1 Netz mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stück 6 Monate gereifter Cheddar ⁷
- 25g glatte Petersilie & 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 715.0kcal, Fett 26.8g, Eiweiß 32.4g, Kohlenhydrate 77.4g



1. Kartoffeln kochen

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



2. Gemüse schneiden

Inzwischen **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Sellerie** in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Karotten** schälen und ebenfalls in ca. 1cm große Stücke schneiden.



3. Gemüse kochen

Pfanne mit 2EL Pflanzenöl auf mittlere Stufe erhitzen. **Sellerie**, **Karotten** und **Zwiebeln** darin ca. 5Min. anschwitzen. Nun mit den **Dosentomaten** und 100ml 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. **Käse** grob raspeln. Sobald die **Kartoffeln** gar sind, das Wasser abgießen, **Kartoffeln** kurz ausdampfen lassen und 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 **Kräutern** abschmecken. Die Sauce sollte nicht zu dünnflüssig sein, ansonsten so lange köcheln lassen bis das überschüssige Wasser verdampft ist.



6. Auflauf backen

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