



Shepherd's Pie mit Bio-Rinderhack

und leckerer Kürbishaube



ca. 50min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Butternusskürbisse
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 75g Butter ³
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 große Töpfe
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Kochtipp

Falls vorhanden, die Grillfunktion anschalten.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

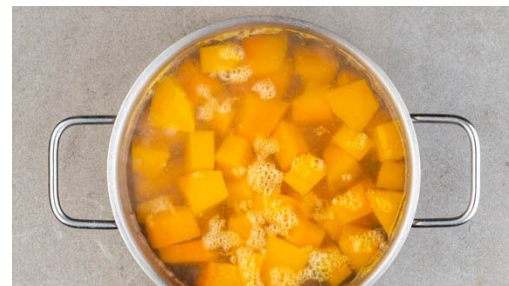
Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 54.8g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 34.6g



1. Hackfleisch anbraten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kürbisse** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** in einem zweiten großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. krümelig anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den Topf aufbewahren.



2. Kürbisse kochen

Die **Kürbisse** halbieren und das Innere mit einem Löffel Herausschaben, dann schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. Die **Kürbisse** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen.



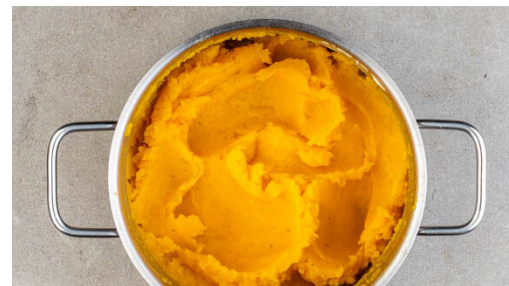
3. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** in dem aufbewahrten Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. braten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Füllung köcheln

Mit einem Messbecher **400ml Kochwasser** abschöpfen. Das **Hackfleisch** zurück in den Topf geben, dann den **Knoblauch**, das **Tomatenmark**, das **Gulaschgewürz**, das **Brühgewürz** und ½TL Salz hinzugeben. 1EL Mehl einrühren und langsam das **Kochwasser** angießen, dabei stetig rühren. Die **Füllung** bei mittlerer Hitze 3-5Min. köcheln lassen.



5. Püree stampfen

Die **Kürbisse** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 60g Butter, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem groben **Püree** stampfen.



6. Pie backen

Eine ca. 30x20cm große Auflaufform mit 1EL Butter einfetten, dann die **Hackfleischfüllung** hineingeben und das **Püree** darauf verteilen. Den **Käse** fein reiben und über das **Püree** streuen. Den **Pie** im oberen Teil des Ofens 5-7Min. backen, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist. Den **Pie** etwas abkühlen lassen und servieren.