



Shepherd's Pie mit Bio-Rinderhack

und leckerer Kürbishaube



ca. 1h



8 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

- 4 Bio-Butternusskürbisse
- 1kg Bio-Rinderhackfleisch
- 1,8kg Spaghetti-Gemüsemix
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Dosen Bio-Tomatenmark
- 4 Pck. Gulaschgewürz
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 150g Butter ³
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- 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.

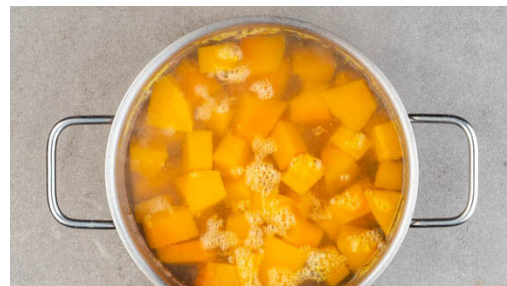
Nährwertangaben pro Portion

Energie 797kcal, Fett 51.1g, 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 3EL 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.



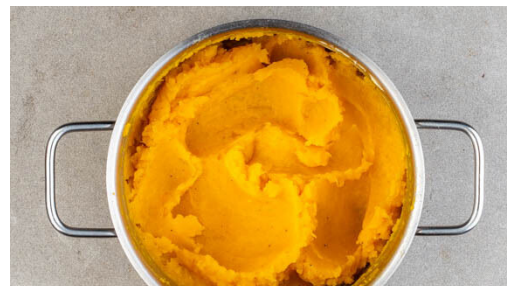
3. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** in dem aufbewahrten Topf mit 3EL 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 **800ml Kochwasser** abschöpfen. Das **Hackfleisch** zurück in den Topf geben, dann den **Knoblauch**, das **Tomatenmark**, das **Gulaschgewürz**, das **Brühgewürz** und 1TL Salz hinzugeben. 2EL 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 120g Butter, 2TL Salz und ½TL Pfeffer zu einem groben **Püree** stampfen.



6. Pies backen

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