



Special Low Carb: Shepherd's Pie

mit Süßkartoffel & Hackfleisch-Gemüse-Füllung



ca. 45min



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 Hackfleisch mit Gemüse brutzelst und in einer Auflaufform mit Süßkartoffelpüree bedeckst. Schmelzender Käse obendrauf, ab in den Ofen – ohne Worte!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter ⁷
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 797kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 34.9g



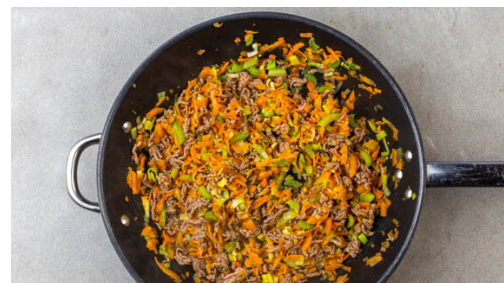
1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** aufkochen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und 10-12Min. kochen, bis die Stücke weich sind. Mit einem Messbecher **200ml Kochwasser** abschöpfen und beiseitestellen.



4. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter und ½TL Salz zu einem möglichst glatten **Püree** stampfen.



2. Gemüse und Fleisch braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Hackfleisch** zugeben und weitere 2-3Min. braten.



5. Auflaufform füllen

Eine ca. 15x20cm große Auflaufform mit ½EL Butter ausfetten und die **Hackfleisch-Gemüse-Füllung** hineingeben. Gleichmäßig mit dem **Süßkartoffelpüree** bedecken. Den **Käse** fein reiben und auf das **Püree** streuen.



3. Füllung fertigstellen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit dem **Tomatenmark**, dem **Gulaschgewürz**, der **½ des Brühgewürzes** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben. ½EL Mehl, dann nach und nach das **Kochwasser**iterrühren. Dabei stetig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Bei mittlerer Hitze 3-5Min. sanft köcheln lassen.



6. Pie backen

Den **Pie** auf der obersten Schiene des Ofens 5-7Min. backen, bis der **Käse** goldbraun geschmolzen ist. **Tipp:** Falls vorhanden, die Grillfunktion anschalten. Den **Pie** etwas abkühlen lassen und servieren.