



Special Low Carb: Shepherd's Pie

mit Süßkartoffel & Hackfleisch-Gemüse-Füllung



ca. 1h



3-4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- große 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 794kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 34.8g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen 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 **400ml Kochwasser** abschöpfen und beiseitestellen.



4. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit 4EL Butter und 1TL Salz zu einem möglichst glatten **Püree** stampfen.



2. Gemüse und Fleisch braten

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



5. Auflaufform füllen

Eine ca. 30x20cm große Auflaufform mit 1EL 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**, dem **Brühgewürz** und 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben. 1EL 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.