



„Shepherd's Pie“ mit Bio-Rindswurst

mit Karotten und grünen Bohnen



ca. 40min



2 Personen

Der „Shepherd's Pie“ ist ein in Großbritannien und Irland traditionelles Gericht, das grundsätzlich aus Hackfleisch und Kartoffelpüree besteht. Üblicherweise wird Lammfleisch – deswegen auch „Schäferkuchen“ – verwendet. Wir haben es aber gerne mit saftiger Bio-Rindswurst, Karotten und grünen Bohnen ausprobiert und sind zu der Entscheidung gekommen, dass unser Auflauf dem deftigen Klassiker in nichts nachsteht. Genieß es!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Bio-Rindswürste
- 250g grüne Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ¹
- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 33.6g



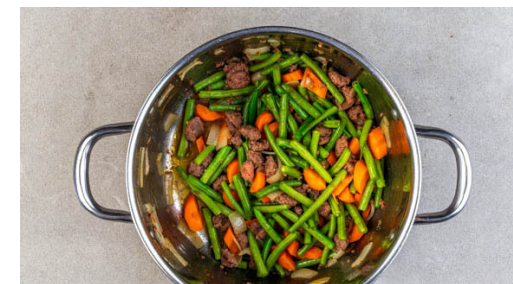
1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen. Die **Würste** längs halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden.



3. Füllung zubereiten

Die **Zwiebeln** in einem zweiten Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Würste** zugeben und 1-2Min. mitbraten, bis beginnen, zu bräunen. Die **Karotten** und die **grünen Bohnen** zugeben und mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Ggf. die Hitze reduzieren, wenn die Zutaten am Topfboden anhaften oder zu viel Farbe annehmen.



4. Füllung köcheln

Das **Tomatenmark** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Mit 1EL Balsamicoessig ablöschen und ggf. Reste vom Boden lösen. Dann 200ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** zugeben und zum Kochen bringen. Auf niedrige Hitze reduzieren und 5-7Min. einköcheln lassen.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 50ml Milch und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Püree** stampfen.



6. Pie backen

Die **Füllung** gleichmäßig in eine mittelgroße Auflaufform verteilen, das **Püree** darübergeben und glatt streichen. Den **Pie** im mittleren Teil des Ofens in ca. 10Min. goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.