



Veganer „Shepherd's Pie“-Auflauf

mit Zucchini, Rosinen und Tomaten



30-40min



2 Personen

Unser heutiges Gericht ist vom sogenannten „Shepherd's Pie“ inspiriert, einem beliebten Gericht der englischen Küche. Es handelt sich dabei um einen Auflauf bestehend aus einer würzigen Hackmischung, die mit Kartoffelpüree getoppt und überbacken wird. Wir haben das Gratin mit etwas zusätzlichem Gemüse gepimpt und ihm mit Rosinen einen süßen Twist verliehen. Außerdem ist Currypulver drin. Köstlich kreativ!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 25g Rosinen
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 20.0g,
Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 21.2g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Kartoffeln stampfen

Die **Hack-Gemüse-Füllung** in eine mittelgroße Auflaufform geben. Die **gekochten Kartoffeln** zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Das **Kartoffelpüree** mit 1EL Margarine sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



5. Auflauf backen

Das **Kartoffelpüree** auf der **Hack-Gemüse-Füllung** verteilen und glatt streichen. Den **Auflauf** im Ofen auf der obersten Schiene 18-20Min. backen, bis die **Kartoffelschicht** zu bräunen beginnt. Den **Hackfleischauflauf** in Stücke zerteilen und servieren.



3. Füllung zubereiten

Das **vegane Hack** mit dem **Currypulver** und dem Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1EL Margarine bei starker Hitze 2-3Min. anbräunen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 1EL Mehl unterrühren. Die **Tomaten**, die **Zucchini** und die **Rosinen** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken und **50ml Kartoffelkochwasser** unterrühren.



6. Duftige Knolle

Das würzige Curryaroma dieses köstlichen Auflaufs wird noch intensiver, wenn du zusätzlich ein wenig frischen Ingwer fein reibst und zusammen mit dem Knoblauch anbrätst. Der Duft (und Geschmack) wird dich umhauen!