



Lancashire Hotpot mit veganem Hack

mit Kartoffeln, Steckrübe und Rosenkohl



ca. 50min



3-4 Personen

Der traditionell mit Lammfleisch zubereitete Lancashire Hotpot, so erzählt man sich, findet seinen Ursprung im England des 19. Jahrhunderts, wo er sich als wohlverdientes Abendmahl für hungrige Baumwollarbeiter einen Namen machte. Wir unsere deftige Variante heute beweist, funktioniert das Gericht auch wunderbar mit veganen Hackbällchen, Kartoffeln, Rüben und Rosenkohl! Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Steckrübe
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangensellerie 9
- 20g Petersilie, Rosmarin & Thymian
- 2 Packungen Sojasauce 1,6
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen vegane Hackbällchen 6
- 1 Packung Rosenkohl

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 547kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 21.6g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln** samt **Schale** in 2-3mm dünne Scheiben schneiden und in einen großen Topf geben. Mit dem kochenden Wasser begießen, bis die **Kartoffeln** gerade bedeckt sind, dann ca. 5Min. abgedeckt bei starker Hitze köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** leicht durchscheinend sind. Abgießen.



4. Sauce zubereiten

Die Hitze reduzieren und 3EL Mehl untermischen. Den **Knoblauch**, die **Kräuter**, die **Sojasauce** und das **Brühgewürz** zugeben und unter Rühren 700ml heißes Wasser angießen. Die **Sauce** etwas andicken lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die **Hackbällchen** mit den Fingern zerbröseln, unter das **Gemüse** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Steckrübe** schälen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen, die **Thymianblätter** abstreifen und die **Kräuter** zusammen mit der **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



3. Gemüse garen

Die **Steckrüben**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** im Kartoffeltopf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 10Min. braten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist und die **Steckrübenwürfel** fast gar sind.



5. Auflauf backen

Die **Gemüse-Hackbällchen-Sauce** in einer Auflaufform verteilen und gleichmäßig und leicht überlappend mit den **Kartoffeln** bedecken. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln oder vegane Butter in kleinen Flöckchen auf den **Kartoffeln** verteilen und mit 1 Prise Salz würzen. Im Ofen ca. 15Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



6. Rosenkohl braten

Den **Rosenkohl** jeweils in 3-4 Scheiben schneiden. Den Topf ausspülen und den **Rosenkohl** darin mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig verfeinern. Den **Lancashire Hotpot** mit dem **Rosenkohl** anrichten und servieren.