MARLEY SPOON



Vegetarischer „Hackfleisch“-Auflauf

mit Kartoffelpüree und Käse

30-40min 4 Portionen

Heute gibt es eine herzhafte Mischung aus Gemüse und Veggie-Hack, die sich unter einer Decke aus mit Käse verfeinertem Kartoffelpüree versteckt. Bei den Iren ist dieser Klassiker auch als „Shepherd’s Pie“ oder „Cottage Pie“ bekannt, die Franzosen haben das Gericht mit „Parmentier“ Antoine-Augustin Parmentier gewidmet, der sich Ende des 18. Jahrhunderts in Frankreich für die Verbreitung der Kartoffel einsetzte.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch [3]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 3 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl [1]
- 2EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 677kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 27.2g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und in 10–15Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, der Länge nach vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln.



3. Hack anbraten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. goldbraun anbraten. Die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **vegane Hack** in der Pfanne 3–4Min. kross anbraten, dabei mit dem Kochlöffel zerdrücken. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und die **Zwiebeln** wieder hinzugeben.



4. Gemüse mitbraten

Den **Lauch** und die **Karotten** zum **Hack** in die Pfanne geben und 1–2Min. mitbraten. Mit 2EL Mehl bestäuben und verrühren, dann mit 400ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** hinzugeben und alles ca. 3Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Auflauf backen

Die **Gemüse-Hack-Mischung** in eine ausreichend große Auflaufform geben. Die **Kartoffeln** mit 2EL Butter stampfen und den **Käse** unterheben. Das **Püree** mit Salz abschmecken, auf die **Gemüse-Hack-Mischung** geben und glatt streichen. Den **Auflauf** 10–12Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffelpüreehaube** goldbraun und leicht knusprig ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Auflauf** portionsweise auf Tellern anrichten und servieren.