

Veganer Shepherd's Pie

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

600 g Kartoffeln
 600 g Süßkartoffeln
 Salz, Pfeffer
 1 Zwiebel
 2 Möhren
 3 Knoblauchzehen
 2 Stangen Sellerie
 1 Esslöffel Koriander
 3 Esslöffel Olivenöl
 1/2 Bund frischer Thymian
 350 g braune Champignons
 12 getrocknete Tomaten
 2 Esslöffel Balsamico-Essig
 1 Schuss Rotwein
 100 ml Gemüsebrühe
 400 g Linsen (bereits gekocht)
 400 g Kichererbsen (bereits gekocht)
 5 Zweige Petersilie
 2 Zweige Rosmarin
 1 Zitrone (nur die Zeste)
 30 g Paniermehl

Besonderes Zubehör
 Auflaufform

Oben knusprig, in der Mitte cremig und unten feine Gemüsestückchen - ein Auflauf, der einiges zu bieten hat. Frische Kräuter und ein Schuss Rotwein runden die vielen Aromen harmonisch ab.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen Kartoffeln sowie Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln in den Topf mit kochendem Wasser füllen und für 15 Minuten weich kochen, nach den ersten 5 Minuten die Süßkartoffeln dazugeben. Anschließend abseihen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Kartoffelstampfer cremig stampfen.

- 2 -

Möhren, Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen sowie in feine Scheiben schneiden. Sellerie waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen.

- 3 -

Eine große Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und Möhren, Zwiebel, Knoblauch sowie Sellerie mit Koriander und Thymianblättern für 10 Minuten anbraten.

- 4 -

Währenddessen Champignons putzen und diese sowie die getrockneten Tomaten grob hacken. Beides zusammen mit dem Balsamico-Essig in die Pfanne mit dem Gemüse geben und für 10 Minuten braten. Anschließend mit einem Schuss Rotwein ablöschen und bei niedriger Temperatur für 5 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Veganer Shepherd's Pie

Linsen und Kichererbsen mit Einlegeflüssigkeit sowie die Gemüsebrühe hinzufügen und für 10 Minuten reduzieren lassen. Währenddessen Petersilie waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen, hacken und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

- 6 -

Das Gemüse in die Auflaufform füllen und mit dem Kartoffelstampf bedecken.

- 7 -

Mit einer Zesterreibe die Zitronenschale abraspeln. Die verbleibende Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und zusammen mit Knoblauch, Zitronenabrieb, dem verbleibenden Esslöffel Olivenöl und Paniermehl in einer Schüssel vermischen. Anschließend über dem Kartoffelstampf verteilen.

- 8 -

Für 10-15 Minuten im Backofen goldbraun backen und servieren.