



Irischer Shepherd's Pie

mit Linsen und Pilzen



40-50min



3-4 Personen

Dieser herzhafte "Hirtenkuchen" mit Kartoffelhaube aus Irland galt lange Zeit als "Arme-Leute-Essen". Denn zusammengetragen wurde er aus übrig gebliebenem Fleisch und Gemüse. Bei unserer vegetarischen Variante packen wir allerdings ordentlich Gemüse rein! Das reicht locker fürs Abendessen und als Mittagessen für den nächsten Tag - und ist soo lecker.

Was du von uns bekommst

- Grüne Linsen
- Stangensellerie ⁹
- frische Petersilie
- mehligkochende Kartoffeln
- Karotte
- Zwiebel
- German Allrounder
- Butter
- braune Champignons
- Gemüsebrühwürfel ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Auflaufform
- Messbecher
- Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 24.0g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 26.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen und leicht salzen. Die **Kartoffeln** schälen, je nach Größe grob halbieren oder vierteln und für ca. 15-18Min. kochen, bis sie gar sind. Dann abgießen.



4. Pilze braten

Inzwischen die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste von evtl. Schmutz befreien und je nach Größe vierteln oder achteln. Anschließend die **Pilze** mit 1EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne für ca. 3-4Min. auf hoher Hitze scharf anbraten.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den Backofen auf 220°C Umluft oder 230° Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Linsen** abtropfen lassen. Die **Karotten** schälen, der Länge nach vierteln und in feine Würfel schneiden, den **Sellerie** ebenso klein schneiden. Die **Petersilie** mit Stängeln hacken.



5. Kartoffeln stampfen

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, **3/4 der Butter** hinzufügen und zu einem feinen **Püree** stampfen, mit dem **German Allrounder-Gewürz** abschmecken. Ggfs. etwas Wasser oder, falls vorhanden, Milch hinzufügen, um das **Püree** noch cremiger zu machen.



3. Gemüse zubereiten

Nun in dem zweiten Topf 1-2EL Olivenöl erhitzen und **Zwiebeln** auf mittlerer Hitze farblos anschwitzen, dann mit 2-3EL Mehl bestäuben und mit 500ml heißem Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** darin auflösen lassen und dann die **Karotten** und **Sellerie** ebenfalls hinzufügen. Alles für ca. 13-15Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



6. Pie backen

Zum Schluss die **Linsen**, **gehackte Petersilie** und **gebratenen Pilze** unter die **Karotten-Sauce** mischen und gemeinsam in eine große Auflaufform geben. Das **Kartoffelpüree** flach darauf verteilen, die **restliche Butter** in Flöckchen darüber geben und alles im Backofen für ca. 10-15Min. goldbraun werden lassen.