lia & liam

liaundliam.ch
facebook.com/liaundliam
pinterest.com/liaundliam
twitter.com/liaundliam

Vegetarischer Shepherd’s Pie Rezept - Einfach, lecker und ohne Fleisch

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
40 Minuten	20 Minuten	Mittel	6 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Zwiebeln
Ca. 5 Stück (500g)	Karotten
2-3 EL	Thymian
200 ml	Rotwein
1 Dose (400 g)	Gehackte Tomaten
2 Stück / 2 TL	Vegetarische Brühwürfel / Gemüsebrühe
1 Dose	Linsen, fixfertig zubereitet
1 kg	Süsskartoffeln
25 g	Butter

1. Zwiebeln fein schneiden, Karotten in etwa Zuckerwürfel grosse Stücke schneiden, Thymian fein hacken und die Süsskartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Etwas Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie ein wenig bräunlich werden. Die Karotten und, bis auf ein bisschen, allen Thymian hinzufügen. Den Wein zusammen mit 150 ml Wasser und den Tomaten beigeben und anschliessend die beiden Brühwürfel darüber verteilen. Alles gut vermischen und das ganze für 10 Minuten kochen lassen. Der Backofen kann jetzt auf 170 °C vorgeheizt werden.

3. In der Zwischenzeit können die Süsskartoffeln in Wasser kochen, bis sie weich sind (ungefähr 15 Minuten).
4. Zurück zur ersten Pfanne: Sind die 10 Minuten abgelaufen, die ganze Dose Linsen beigeben, alles gut vermischen und für weitere 10 Minuten kochen lassen (die Karotten sollten noch etwas Biss haben und die Linsen etwas breiig sein). Bei diesem Schritt darauf achten, dass das Gemüse nicht anbrennt.
5. Wieder zu den Süsskartoffeln: Sie werden nun zusammen mit der Butter zu einem Brei gestampft.
6. Die Mischung mit den Karotten und Linsen wird nun in einer Auflaufform verteilt und der Kartoffelbrei gleichmässig darüber verteilt. Oben drauf kommt der geriebene Käse und der restliche Thymian. Der Shepherd’s Pie könnte nun auch bis zu zwei Tagen kühl gelagert werden. Dann kommen zur Backzeit zusätzlich 20 Minuten hinzu.
7. Den vegetarischen Shepherd’s Pie für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
249 kcal	8 g	33 g	12 g