



Shepherd's Pie

Zeit gesamt
55min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Suppengemüse	2 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Sonnenblumenöl	4 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oregano, getrocknet	
Gemüsebrühe	500 ml
Butter	2 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Eier	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.

2. Sellerie, Karotten und Lauch vom Suppengemüse waschen. Sellerie und Karotten schälen und jeweils in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, in dünne Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 4 Min. braten. Gemüse und Zwiebeln zugeben und nochmals ca. 4 Min. braten. Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, Brühe ggf. anrühren und das Hackfleisch mit der Brühe ablöschen.

4. Hackfleisch im Topf ca. 5 Min. köcheln lassen. Ggf. nochmals abschmecken und in eine Auflaufform geben.

5. Kartoffeln abgießen und im Topf zusammen mit Butter und Milch mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier aufschlagen und über einer Schüssel in Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb unter das Püree rühren.

6. Kartoffelpüree auf der Hackmasse verteilen und alles im Ofen ca. 20 Min. backen. Petersilie vom Suppengemüse waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

7. Shepherd's Pie aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Mit Petersilie garnieren servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	770 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	45 g