

## **Vegetarischer Shepherd's Pie**

mit Rosenkohl und Karotten aus dem Backofen

Shepherd's Pie kommt traditionell aus Irland und besteht aus einer Hackfleisch- und einer Kartoffelpüreeschicht. Wir haben daraus für Dich eine vegetarische Variante gemacht, die mindestens genauso lecker ist. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2

kalorienarm, veggie, ballaststoffreich



Kartoffel



Champianon



Rosenkohl



Karotte



7wiehel



Parmosan



Knoblauchzehe



Thymian

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
braune Champignons	250 g	500 g
Rosenkohl	300 g	600 g
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
Thymian	5 g 🜐	10 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	2	4
Parmesan 7)	40 g	80 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100	
Brennwert (kJ/kcal)	2103/518	274/67	
Fett (g)	26	3	
- davon ges. Fettsäur	ren (g) 9	1	
Kohlenhydrate (g)	44	6	
- davon Zucker (g)	7	1	
Eiweiß (g)	19	3	
Ballaststoffe (g)	7	1	
Salz (g)	2	0	
Allergene: 1) Gluten 7) Lactose			

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

Salz, Butter 7), Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Pfeffer, Mehl 1)

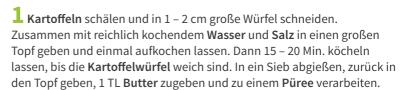
Was zum Kochen gebraucht wird.

Wasserkocher, Backofen, großer Topf, Sieb, Kartoffelstampfer (oder Gabel), Knoblauchpresse, Gemüsereibe, Backpapier, Backblech, große Pfanne, Auflaufform



**Vorbereitung: Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

AP Verwende die restliche Menge anderweitig.

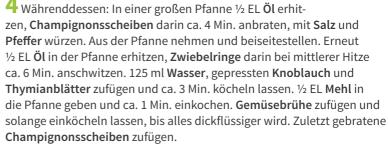




2 Währenddessen: Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Braune Champignons in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Blätter vom Thymian abzupfen, Knoblauch abziehen und pressen. 150 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten. Parmesan reiben.



3 Auf einem mit Backpapier belegten Backblech Karottenscheiben und Rosenkohlhälften mit 1 TL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Im Backofen für 20 Min. backen.





**5** Pfanneninhalt in eine Auflaufform geben und mit Kartoffelpüree bedecken. Parmesan darüberstreuen und im Backofen 5 Min. überbacken. Zusammen mit Karottenscheiben und Rosenkohlhälften genießen.