



Englisches

Shepherds Pie

Zutaten

für 4 Portionen

für das Kartoffelpüree

700 g Kartoffeln
125 ml Milch
20 g Butter
Salz
Muskat

für die Sojamischung

200 g Sojagranulat
1 l Gemüsebrühe

für die Füllung

1 Zwiebel
2 Karotten
2 EL Öl
200 g Sojagranulat
150 g Erbsen
1 EL Mehl
100 ml Rotwein
2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
Sojamischung
Thymian
Salz
Pfeffer

außerdem

100 g Cheddar (gerieben)

Zubereitung

Sojamischung

Sojagranulat etwa 20 Minuten in der heißen Gemüsebrühe quellen lassen, anschließend abgießen und gut ausdrücken.

Kartoffelpüree

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und zusammen mit der Milch und der Butter zu Kartoffelpüree machen. Mit Muskatnuss würzen.

Füllung

Karotten und Zwiebeln schälen und beides in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten mit der Zwiebel etwa drei Minuten andünsten. Die Sojamischung dazugeben und von allen Seiten gut anbraten.

Mit dem Rotwein ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Erbsen, Salz, Pfeffer und Thymian hinzugeben und alles erwärmen. Nun noch das Mehl und das Tomatenmark dazugeben und alles gut verrühren.

Alles köcheln und fünf Minuten reduzieren lassen. Dann die Gemüsebrühe zugeben und alles weiter einköcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist.

Nun die Füllung in eine Auflaufform geben und das Kartoffelpüree darauf verteilen. Den Cheddar über das Kartoffelpüree streuen. Den Shepherds Pie für etwa 25 Minuten bei 175 Grad backen bis der Käse leicht angebräunt ist.

Brennwert: 2.840 kJ, 679 kcal · Zeit: 1 Stunde