

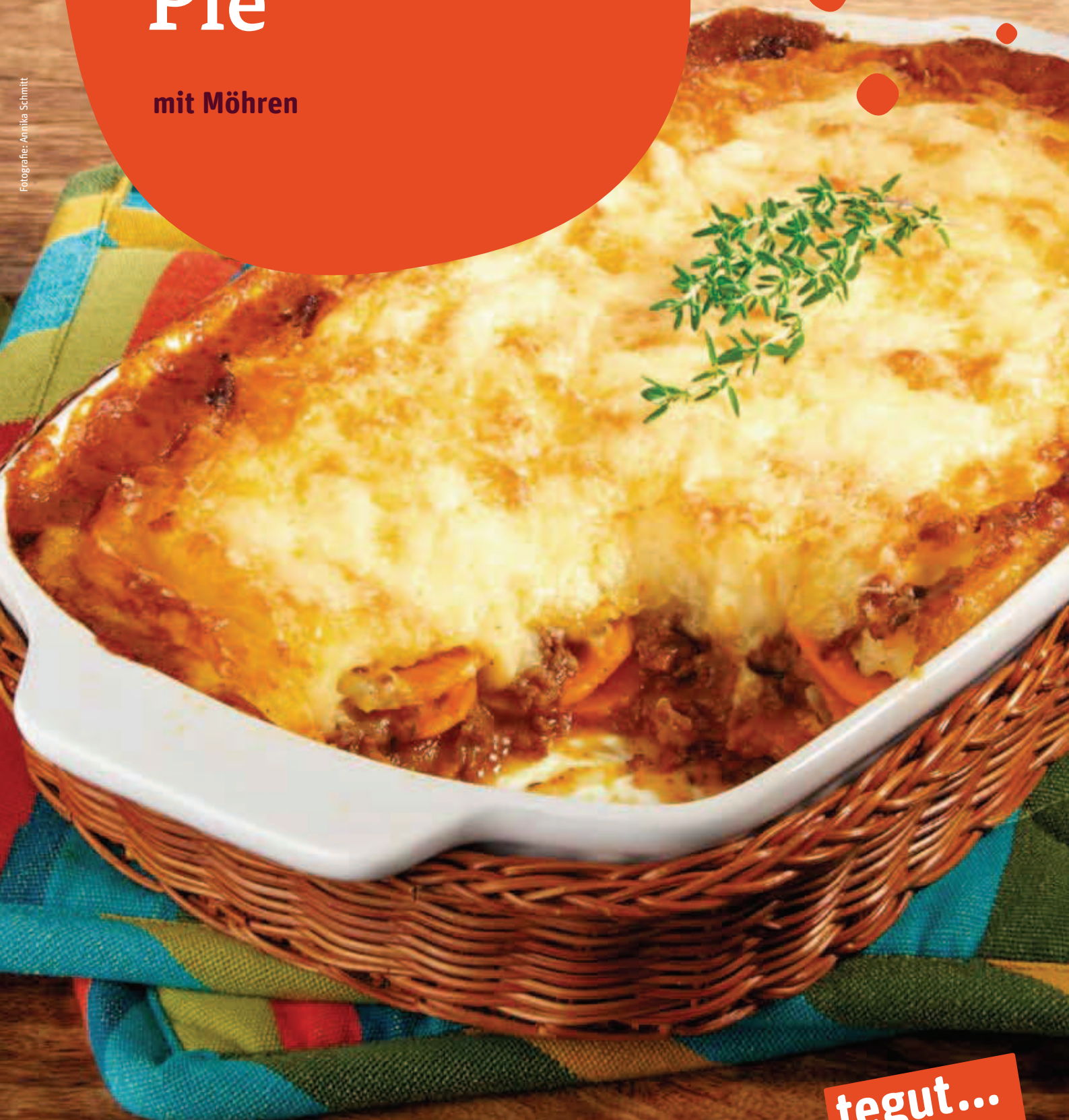
Hauptgericht

# Shepherd's Pie

mit Möhren

38 / 2013  
die gute EssIdee

Fotografie: Annika Schmitt



tegut...

# Shepherd's Pie

## mit Möhren

• für die Familie • klassisches Resteessen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Gar-/Backzeiten** ca. 55 Min.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

700 g Kartoffeln (mehligkochend)

Salz

1 Zwiebel

4 Möhren

1/2 Pk. frischer Thymian

1 Bio-Rinderbrühwürfel von

Alnatura

300 g Rinder-Hackfleisch

2-3 El Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

2 El Mehl

2 El Tomatenmark

3 El Butter

50 ml Milch

100 g geriebener Emmentaler

### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Währenddessen Zwiebel abziehen, klein würfeln. Möhren schälen, in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen, fein hacken.

2. Brühwürfel in 300 ml heißem Wasser auflösen. Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Zwiebel, Möhren zugeben, ca. 5 Min. mitbraten, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben, kurz weiterbraten, Tomatenmark und Fleischbrühe zugeben, ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3. Kartoffeln abgießen, sofort mit Butter und Milch zerstampfen, Hälfte Emmentaler unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmischung in eine Auflaufform füllen, Kartoffelstampf wellenförmig daraufverteilen, mit restlichem Emmentaler bestreuen. Im 200 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten in ca. 30 Min. goldbraun backen.

**Schmeckt gut dazu:** Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing!



Die Bio-Rinderbrühwürfel von Alnatura sind ein Konzentrat einer Bio-Rinderbrühe mit würzenden Zutaten wie Tomaten, Röstzwiebeln, Knoblauch und Petersilie. Ein Würfel ergibt in heißem Wasser aufgelöst einen halben Liter Fleischbrühe.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter [www.tegut.com/newsletter](http://www.tegut.com/newsletter)



tegut...  
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr  
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

  
Tipps

aus der tegut...

Kochwerkstatt

### Es sind noch Reste da...

... z. B. von einem Pfannengericht, Gulasch oder einer Bolognesesauce? Super! Rein damit in den Shepherd's Pie! Der eignet sich nämlich ideal zu deren Verwertung. Meist reicht es auch schon, das übriggebliebene mit etwas gedünstetem Gemüse (Möhren, Brokkoli, Zucchini) in eine Auflaufform zu füllen und mit der Kartoffel-Käsemasse (s. o.) zu überbacken.

### Ist noch Käse im Kühlschrank?

Gucken Sie ruhig mal nach, was noch da ist und weg muss: Zum Überbacken eignen sich statt des Emmentalers ebenso ein Greyerzer oder Bergkäse oder die milden Varianten wie Gouda, Edamer oder Mozzarella.

