

Shepherd's Pie! mit Bio Rinderhackfleisch und käsigem Kartoffelpüree

40 – 50 Minuten • 1156 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Bio Rinderhackfleischzubereitung | vorgegarte Kartoffelwürfel |
|  |  |
| braune Champignons | Karotte |
|  |  |
| Zwiebel | Petersilie glatt |
|  |  |
| Rosmarin | würziger Gouda, gerieben |
|  |  |
| mittelscharfer Senf | Tomatenmark |
|  |  |
| Worcester Sauce | Gewürzmischung „Hello Muskat“ |
|  | |
| Rinderbrühe | |



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 1 großer Topf,
1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	400 g	600 g	800 g
vorgearbeitete Kartoffelwürfel	800 g	1200 g	1600 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
würziger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	6 g	8 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 990 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	4838 kJ/1156 kcal
Fett	6,3 g	62,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	31,1 g
Kohlenhydrate	8,6 g	85 g
– davon Zucker	1,6 g	16,3 g
Eiweiß	6,4 g	63,3 g
Salz	0,61 g	6,04 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande
FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Vorgearbeitete Kartoffelwürfel darin 5 – 7 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind. Durch ein Sieb abgießen.



Für den Kartoffelstampf

Kartoffeln zusammen mit „Hello Muskat“, **Gouda**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

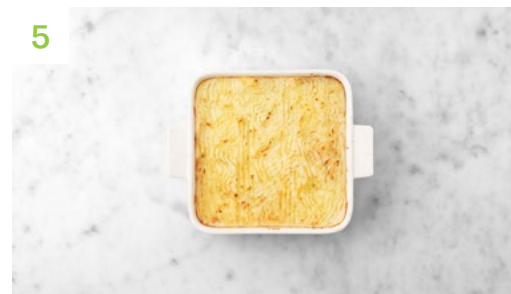
Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Bio Rinderhackfleisch darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

In der Zwischenzeit **Karotte** halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Pilze vierteln oder halbieren.

Zwiebel grob würfeln.



Sheppards Pie

Rosmarinstängel aus dem **Fleischragout** entfernen und **Ragout** in eine große Auflaufform geben. **Kartoffel-Käse-Stampf** gleichmäßig darüber verteilen.

Tipp: Damit der Stampf oben knusprig wird, kannst Du ihn mit einer Gabel leicht einritzen.

Shepherd's Pie im Ofen 20 Min. goldbraun backen. In den letzten 3 Min. der Backzeit auf die Grillfunktion umstellen.



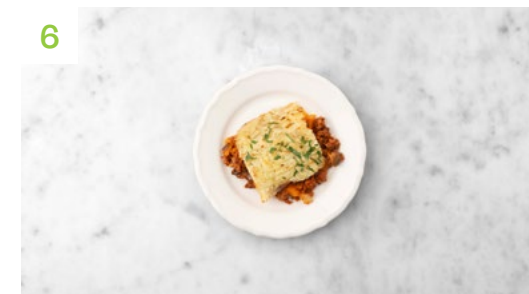
Gemüse anbraten

Karotte, **Pilze** und **Zwiebel** in die Pfanne geben und weitere 3 – 4 Min. anbraten.

Tomatenmark, **Senf** und **Rosmarinzwige** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Pfannenhalt mit 100 ml [150 ml | 225 ml] **Wasser***, **Worcester Sauce** und **Rinderbrühe** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Petersilienblätter grob hacken.

Shepherd's Pie mit **Petersilienblätter** garnieren und nach Belieben aus der Auflaufform servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

