



Leichter kochen,  
besser essen!



8  
KW32  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Vegetarischer Shepherd Pie mit Kartoffelstampf und Röstzwiebeln

Dieser leckere Gemüse-Auflauf ist die perfekte Mischung aus würzig-aromatisch und lecker-herzhaft. Die Besonderheit dieses Auflaufs ist der würzige Kartoffelstampf, der diesem Gericht eine ganz besondere Geschmackskomponente verleiht! Lass es Dir schmecken.



40 min.



Stufe 1



Kartoffeln



Brokkoli



Karotte



Zwiebeln



Kichererbsen



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Liebstöckel



Gewürzmischung



Sahne



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	600 g	1200 g
Brokkoli	1	2
Karotte	1	2
Zwiebeln	2	4
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
gelbe Paprika	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Liebstöckel	2 Stängel	3 Stängel
Gewürzmischung „Café de Paris“ <b>15)</b>	5 g	10 g
Sahne <b>7)</b>	100 ml	200 ml
gemahlene Muskatnuss <b>15)</b>	1 g	2 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 642 kcal  
Kohlenhydrate: 42 g  
Fett: 40 g, Eiweiß: 25 g  
Ballaststoffe: 10 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Mehl **1)**, Öl, Butter **7)**, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Sieb (2), Auflaufform, kleine Schüssel, kleine Pfanne, Küchenpapier, Kartoffelstampfer



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf reichlich Wasser füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Kartoffelwürfel** darin ca. 10 Min. weich garen. **Brokkoli** in Röschen aufteilen. **Karotte** schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ca. 5 Min. vor Ende der Kartoffel-Garzeit **Brokkoliröschen** und **Karottenscheiben** in ein Sieb geben, über den Topf hängen und zugedeckt dämpfen lassen. Danach beides in einer leicht gefetteten Auflaufform verteilen. **Kartoffelwürfel** in ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben, kurz beiseitestellen.

**2** Für die **Röstzwiebeln**: **Zwiebeln** abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel mit 1 EL **Mehl** vermischen. In einer kleinen Pfanne 1 TL **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rösten, bis sie schön knusprig braun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen. **Paprika** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Liebstöckel** grob hacken. **Kichererbsen**, **Paprikastücke**, **Frühlingszwiebelringe** und **Gewürzmischung** in die Auflaufform geben.

**4** **Kartoffelwürfel** mit **Sahne**, **Muskatnuss**,  $\frac{1}{2}$  des **Liebstöckels**, 1 EL **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** zu einer cremigen Masse stampfen,  $\frac{1}{2}$  der **Röstzwiebeln** vorsichtig unterheben. **Kartoffelmasse** über dem **Gemüse** verteilen und glattstreichen. Backofen auf Grillfunktion umstellen und **Auflauf** im Backofen ca. 10 Min. backen.

**5** **Shepherd Pie** auf Teller verteilen, mit den restlichen **Röstzwiebeln** und **Liebstöckel** bestreuen und genießen.