



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW 49
2016

hellofresh.de Kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

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



Champignons



Rosenkohl



Karotte



Zwiebel



Parmesan



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 g

Brennwert (kJ/kcal)	2103/518	274/67
Fett (g)	26	3
- davon ges. Fettsäuren (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]

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

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.

1 **Kartoffeln** schälen und in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit reichlich kochendem **Wasser** und **Salz** in einen großen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dann 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, 1 TL **Butter** zugeben und zu einem **Püree** verarbeiten.



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.



4 Währenddessen: In einer großen Pfanne ½ EL **Öl** erhitzen, **Champignonsscheiben** darin ca. 4 Min. anbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Erneut ½ EL **Öl** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelringe** darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. anschwitzen. 125 ml **Wasser**, gepressten **Knoblauch** und **Thymianblätter** zufügen und ca. 3 Min. köcheln lassen. ½ EL **Mehl** in die Pfanne geben und ca. 1 Min. einkochen. **Gemüsebrühe** zufügen und solange einköcheln lassen, bis alles dickflüssiger wird. Zuletzt gebratene **Champignonsscheiben** zufügen.

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