

Vegetarischer Shepherd's Pie mit Feldsalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Family Thermomix kocht • 770 kcal • Tag 2 kochen



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



rote Zwiebel



braune Linen



Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Rosmarin



Thymian



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Feldsalat



Wildpreiselbeermarmelade

thermomix

🕒 35 [35 | 40] Min.

🕒 60 [60 | 65] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Butter*, Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	3	5	6
Knoblauchzehe ES	2	3	4
geriebener Hartkäse 7 8	80 g	120 g	160 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte	300 g	450 g	600 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	15 ml**	20 ml
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 ml	50 ml	50 ml

Balsamicoessig*, Öl*, Butter*, Zucker*, Wasser* Angaben im Text

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 870 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	3222 kJ/770 kcal
Fett	3,70 g	32,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	14,26 g
Kohlenhydrate	9,05 g	78,68 g
– davon Zucker	2,53 g	21,98 g
Eiweiß	3,80 g	32,98 g
Salz	0,343 g	2,985 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) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Knoblauch abziehen und zu den **Kartoffeln** geben.

Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Gemüse dünsten

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und **Tomatenmark** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Gemüsemix, 50 g **Garflüssigkeit***, „Hello Muskat“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./100 °C/ ↻/ Stufe 1** garen.

Gemüse in die Auflaufform mit **Linsen** umfüllen, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

Thymianblättchen abstreifen und hacken.

Linsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen und in eine Auflaufform geben.

Drei Viertel der **Kräuter**, **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Balsamicoessig* und eine Prise **Zucker*** unter das **Linsengemüse** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pie fertigstellen

Kartoffeln mit **Knoblauch**, **geriebenem Hartkäse**, 75 g [100 g | 150 g] **Garflüssigkeit***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **20 Sek./ Stufe 4** zu **Püree** vermischen. **Püree** gleichmäßig auf dem **Gemüse** verteilen.

Ofen auf Grillstufe stellen, Auflaufform in den Ofen geben und 5 – 10 Min. gratinieren, bis das **Püree** etwas bräunt.

Tip: Wenn Du keine Butter zu Hause hast, kannst Du auch 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** nehmen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeeren** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Feldsalat** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Zwiebel halbieren und abziehen.

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

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Feldsalat auf Teller verteilen. **Shepherd's Pie** daneben anrichten, mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

