



Shepherd's Pie

mit Pastinake & Champignons



Zutaten für 4 Personen:

- Kartoffelhaube** Die Kartoffeln waschen, schälen und kochen. Anschließend zu einem feinen Püree mit Milch verarbeiten und würzen.
500 g mehligte Kartoffeln
250 ml (pflanzl.) Milch
Salz
Pfeffer
1 Prise Muska
- Füllung** Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, darin zunächst die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Wenn diese glasig sind, Möhren und Pastinaken hinzugeben, dann die Pilze und alles mit Rosmarin, Rauchsalt und Paprika würzen.
Rauchsalt
2 Pastinaken
3 Möhren
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
100 g Protein Chunks Hack
3 EL Tomatenmark
1 TL geräucherte Paprika
200 ml Gemüsebrühe
200 g Champignons
etwas Rosmarin
Pfeffer
- Tomatenmark und Protein Chunks hineinrühren und nach kurzem Schmoren mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Füllung bei geschlossenem Deckel für 20 Min köcheln lassen, ggf. noch etwas Wasser hinzugeben.
- Die fertige Füllung dann in eine Auflaufform geben, leicht andrücken und das Püree darüber verteilen. Mit der Unterseite der Zinken einer Gabel Rillen in die Püree-Decke drücken, Butter in Flöckchen auf dem Püree verteilen und mit Pfeffer bestreuen.
- Außerdem** Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25 Min goldbraun backen.
Margarine
Pfeffer