SHEPHERD´S PIE mit Linsen und Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 20. April 2023

Hallo ihr Lieben,

wie die Zeit vergeht. Es gibt so viele Rezepte, die ich ausprobiert habe und schon lange ist kein Neues hier für euch veröffentlicht worden. Heute habe ich mit meinem Kurs einen Shepherd´s Pie zubereitet. Da dachte ich mir, meine Version wollte ich euch schon lange vorstellen. Das mache ich hiermit. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 500 g Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)
- 500g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln, 3-4 Knoblauchzehen
- 250 g braune, gekochte Linsen
- 150 g geriebenen Käse (Cheddar, Mozzarella oder veganen)
- 1 TL Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian)

Basics:

- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Butter
- Balsamessig, Öl, Senf
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln mit dem Knoblauch garkochen. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anschwitzen, danach das Gemüse zugeben und 3-4 Minuten anbraten. Tomatenmark, Linsen und etwa 100 ml Wasser hinzufügen. Gewürze unterrühren und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Kartoffeln und Knoblauch abgießen, etwas Kochwasser separat auffangen. Als Nächstes Käse, Butter, sowie Kochwasser zu den Kartoffeln geben. Mit dem Stampfer zu einem Püree verarbeiten. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kräuter, etwas Senf sowie einen Schuss Essig unter das Linsengemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Linsengemüse in eine Auflaufform

füllen, Püree darüber verteilen und im Ofen 5-10 Minuten (jetzt Grillstufe) gratinieren. Auf Teller servieren und genießen.

Tipps: Hierzu passt ein frischer Feldsalat mit einem Dressing aus Olivenöl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer. Ihr könnt nach eurem Geschmack variieren. Im Original wird der Pie mit Hackfleisch (statt Linsen) und ohne Pilze zubereitet. Den Pie kann man auch schön aus Resten zusammenstellen. Wenn man Bolognese (klassisch oder vegan) und Kartoffelbrei übrighat, einfach Käse hinzufügen, in eine Auflaufform füllen und ab in den Ofen geben.

Gesundheitstipps: Weniger Fleisch in der Woche zu konsumieren, wird sich positiv auf eure Gesundheit auswirken. Mehr Linsen ebenso. Dazu gibt es in meinem Artikel über Linsen viele interessante Informationen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Kichererbsen-Suppe, Chili sin Carne

Ich kann euch nur sagen, ihr müsst dieses Gericht unbedingt ausprobieren, es ist sehr lecker.

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin