



Veganer Shepherd's Pie

Zutaten für das Kartoffelpüree

1.5 kg mehlig kochende Kartoffeln

4 Esslöffel vegane Butter-Alternative

100 ml vegane Sahne-Alternative

2 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Muskatnuss, gemahlen

Zutaten für die Füllung

1 Große(s) Zwiebel

5 Stück(e) Karotten

5 Stück(e) Pastinaken

1 Stange(n) Stangensellerie

1 Bündel frische Petersilie

3 Esslöffel Öl

500 g gemischte TK-Pilze

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 4

100 g Protein Chunks Hack

2 Zehe(n) Knoblauch

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Pfeffer

100 ml Weißwein (trocken)

200 g TK-Erbesen

2 Esslöffel Tapiokastärke zum Andicken

500 ml Gemüsebrühe

2 Teelöffel Senf

Zubereitung

1.

Wasche, schäle und viertle die Kartoffeln. Bedecke sie in einem ausreichend großen Topf mit stark gesalzenem Wasser und koche sie in 20 bis 25 Minuten weich.

2.

Schäle währenddessen die Zwiebel, Karotten und Pastinaken und würfle sie mit dem gewaschenen Sellerie klein. Wasche zudem die Petersilie, schüttle sie trocken und hacke sie klein.

3.

Gieße die Kartoffeln ab und fange dabei etwa 1 Tasse des Kochwassers auf.

4.

Erhitze das Öl in einer großen Pfanne und röste die Zwiebel und Pilze etwa 5 Minuten an.

5.

Rühre die Karotten, Pastinaken, den Sellerie und die Protein Chunks unter, presse den Knoblauch hinzu und würze alles mit Thymian, Salz und Pfeffer. Dünste das Gemüse so lange weiter, bis die Karotten langsam weich werden.

6.

Lösche alles mit Wein ab und gare das Gemüse auf mittlerer Stufe weiter, bis der Wein verkocht ist.

7.

Gib die Erbsen hinzu, bestreue deine Füllung mit der Tapiokastärke und rühre alles gut unter.

8.

Gib unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe Schluck für Schluck hinzu, sodass die Füllung andickt.

9.

Schmecke deine Shepherd's Pie Füllung mit Senf und, je nach Geschmack, noch mit Salz und Pfeffer ab.

10.

Hebe zum Schluss die Petersilie unter.

11.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor und fette eine große Auflaufform ein.

12.

Stampfe die gekochten Kartoffeln fein. Rühre die vegane Butter-Alternative mit der veganen Sahne-Alternative und dem Knoblauchpulver unter. Gib dann nach und nach so viel des aufgefangenen Kochwassers hinzu und rühre weiter, bis eine cremige Masse entsteht. Schmecke dein Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig ab.

13.

Fülle die Füllung in deine Auflaufform und verstreiche das Kartoffelpüree darüber.

14.

Backe deinen Shepherd's Pie auf der mittleren Schiene für 20 bis 30 Minuten, bis das Kartoffelpüree eine goldgelbe Farbe angenommen hat.