Ernährungsberatung Oberaargau
Ernährungsberaterinnen SVDE ®

Flexiküche Rezept – *Sheperd's Pie mit Süsskartoffeln*

Zutaten für 4 Portionen

Für den Süsskartoffelstock

400g Süsskartoffeln
½ Tl Gemüsebouillon oder Salz
2 El Butter oder Oliven-/Rapsöl
100g geriebener Käse
Salz und Pfeffer nach Belieben

Für die Füllung

2 El Oliven- oder Rapsöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Karotten
250g Stangensellerie
200g Champignons
3 El Tomatenmark
160g grüne Linsen, trocken
80ml Rotwein
3-4 dl Gemüsebouillon
100g Walnüsse
120g Erbsen
Kräuter nach Belieben (Thymian, Rosmarin, Schnittlauch)
Salz und Pfeffer nach Belieben

Rezeptanleitung

1. *Zwiebel, Knoblauchzehen und restliches Gemüse in kleine Stücke schneiden*
2. *Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin andämpfen*
3. *Champignons hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten*

4. *Tomatenmark, Kräuter, Linsen hinzufügen, kurz umrühren*
5. *Mit Rotwein und Bouillon ablöschen*
6. *20-25 Minuten köcheln lassen bis die Sauce eingedickt ist und die Linsen weich sind, nach Bedarf etwas mehr Bouillon dazugeben*

7. *Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Erbsen unterrühren*
8. *Mit Salz und Pfeffer abschmecken*
9. *Ofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen*

1. Süsskartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser zum kochen bringen

2. Für 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Süsskartoffeln weich sind

3. Das Wasser abgiessen, Süsskartoffeln zerstampfen oder durchs Passe-vite treiben

4. Butter und Käse unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken

1. Füllung in eine eingefettete Gratinform geben, glattstreichen

2. Süsskartoffelstock darüber verteilen
3. Etwas mehr Käse nach Belieben darüber streuen
4. Für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen

Berechnungen pro Portion:

KH	48g
EW	28g
Fett	32g
Kcal	645