

Shepherds Pie mit Möhrenhaube

655

Typ: Fleisch

Quelle: e&t Sonderheft Ofenglück

Bemerkungen: 25 Feb 15: Den Yoghurt gewürzt (Garam Masala, Salz, Pfeffer, gehackte Frühlingszwiebeln) und obendrauf gestrichen, dann grob gehackte Walnüsse.

Zutaten: FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
2 Ei Öl
500 g gemischtes Hackfleisch
3-4 Tl mildes Currypulver
Pfeffer
500 g Möhren
200 g Knollensellerie
30 g Butter
30 g Mandelstifte
150 g griechischer Sahnejoghurt
(10 % Fett)

Rezept:

1. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Schmortopf (ca. 24 cm Durchmesser) erhitzen. Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Curry, Tomatenmark und Sultaninen zugeben, kurz anrösten und mit 200 ml Wasser ablöschen. Erbsen in den Topf geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin unter Rühren 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Hackfleisch im Topf (oder in einer gefetteten verschließbaren Auflaufform, 21 cm Durchmesser) glatt streichen, das Gemüse darauf verteilen. Mit Mandelstiften bestreuen und zugedeckt im Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15 Minuten garen. Backofengrill zuschalten und den Auflauf offen weitere 10 Minuten garen. Mit dem Joghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PLUS BACKZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 309 E, 41 g F, 22 g KH = 587 kcal (2461 kJ)