

# Shepherd's Pie mit Blumenkohl

🕒 45 Min. + 15 Min. backen    🍷 schlank    🚫 laktosefrei    🚫 glutenfrei

Für zwei 2 weite ofenfeste Formen von je ca. 8 dl, gefettet

<b>350 g Süsskartoffeln</b> <b>200 g Blumenkohl</b> <b>Salzwasser</b> , siedend <b>wenig Muskat</b> <b>Salz</b> , nach Bedarf	Süsskartoffeln schälen, mit dem Blumenkohl in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. sehr weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit des Gemüses unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen. Gemüse mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken, Muskat darunterrühren, salzen.
<b>400 g Blumenkohl</b> <b>1 Zwiebel</b>	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Blumenkohl in Röschen schneiden, halbieren. Zwiebel schälen, fein hacken.
<b>1 EL Olivenöl</b> <b>220 g Hackfleisch (Rind)</b>	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen.
<b>1 EL Olivenöl</b> <b>1 TL Tomatenpüree</b> <b>¼ TL Kardamompulver</b> <b>¼ TL Kreuzkümmelpulver</b> <b>¼ TL Zimt</b> <b>2 Msp. Nelkenpulver</b> <b>1¼ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b> <b>2½ dl Wasser</b>	Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Blumenkohl ca. 3 Min. rührbraten. Zwiebel ca. 2 Min. mitrührbraten. Hackfleisch wieder beigeben, Tomatenpüree, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Nelkenpulver, Salz und Pfeffer daruntermischen. Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 8 Min. köcheln.
<b>1 EL braunes Maizena express</b>	Maizena unter die Hackfleischsauce rühren, ca. 1 Min. mitköcheln, in den vorbereiteten Förmchen verteilen. Süsskartoffelmasse darauf verteilen.
<b>Backen:</b> ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.	

**Portion (½):** 552 kcal, F 22 g, Kh 55 g, E 34 g

*Für mehr Schärfe kannst du Chiliflocken dazu servieren.*