

## Shepard's Pie

(Bild, vorne)

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Gratinieren: ca. 30 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Öl zum Braten

50 g Speckwürfeli

500 g Hackfleisch

(Rind und Schwein oder Lamm)

1 TL Salz

wenig Pfeffer

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Rüebli, in Würfeli

100 g Sellerie, in Würfeli

100 g Champignons, grob gehackt

1 EL Tomatenpüree

1 EL Rosmarin, fein gehackt

1 dl Fleischbouillon

1 Portion Kartoffelstock (siehe unten)

3 EL Rahm

50 g Gruyère, gerieben

1. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Speck und Hackfleisch portionenweise ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, würzen.

2. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Champignons ca. 2 Min. anbraten. Tomatenpüree und Rosmarin kurz mitbraten, Fleisch wieder bei geben. Bouillon dazugiessen, bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln.

3. Fleisch in die vorbereitete Form geben. Kartoffelstock mit dem Rahm und dem Käse mischen, auf dem Fleisch verteilen.

**Gratinieren:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tipps:

- Sauce mit ½ TL Cayennepfeffer würzen.
- Statt Bouillon Rotwein verwenden.

**Portion:** 703 kcal, F 44 g, Kh 38 g, E 36 g



## Kartoffelstock

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

1 kg mehlig kochende Kartoffeln,  
in Würfeln

Salzwasser, siedend

1½ dl Milch

50 g Butter

wenig Muskat

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Kartoffeln offen im Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich kochen. Wasser ab-

giessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weisslich und trocken sind. Kartoffeln portionenweise durch das Passevite treiben.

2. Milch und Butter heiss werden lassen, unter Rühren nach und nach zum Kartoffelstock geben, bis er die gewünschte Konsistenz hat, würzen.

**Hinweis:** Mehlig kochende Kartoffeln sind Sorten wie Agria, Bintje oder Lady Felice.

**Portion:** 275 kcal, F 12 g, Kh 33 g, E 5 g