



Shepherd's oder Cottage Pie



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 55 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 800 g** Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 250 g** Champignons
- 2 EL** Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp.** Paprikapulver, mild
- 1.5 dl** Gemüsebouillon
- 150 g** Tiefkühl-Erbsen
- 1.2 kg** Kartoffeln, mehlig kochend
- 2.5 dl** Milch
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1** Eigelb
- 40 g** Butter

Zubereitung

- 1** Hackfleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Champignons in Scheiben schneiden.
- 2** Hackfleisch portionenweise anbraten: Öl in eine Pfanne geben und auf höchster Stufe erhitzen. Hackfleisch hineingeben. Nicht rühren! Nach 2 Minuten Zwiebeln, Knoblauch und Champignons dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis das Fleisch schön braun geworden ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Nährwerte

1 Portion (ohne Kopfsalat und Joghurtsauce) enthält ca.:

- 497** kcal
- 37 g** Eiweiss
- 33 g** Kohlenhydrate
- 23 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

- 3 Bouillon und Erbsen zugeben und alles bei milder Hitze weitere 5–6 Minuten einkochen lassen.
 - 4 Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Wasser abgiessen, Milch zugeben, kurz erwärmen und mit einem Schneebesen langsam zu einem Püree verrühren, mit Salz und Muskatnuss würzen. Eigelb unterrühren.
 - 5 Eine Auflaufform mit etwas weicher Butter einfetten, Hackfüllung hineingeben, Kartoffelstock darauf verteilen und die restliche Butter in kleinen Flöckchen daraufgeben.
 - 6 Pie im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze oder bei 160 °C Umluft ca. 25 Minuten goldgelb überbacken.
- Dazu passt Kopfsalat mit Joghurtsauce.