



Sheperd's Pie energiereduziert

Zutaten für vier Personen:

- 600 g Kartoffeln
- 4 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 200 g TK-Erbesen
- 400 g fettreduziertes Hackfleisch
- Pfeffer
- Salz
- Muskatnuss
- 3 EL Tomatenmark
- Fleischbrühe
- 2 EL Rapsöl
- 150 ml Milch (1,5% Fett)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und 25 bis 30 Minuten kochen. Möhren und Zwiebeln sehr klein würfeln. Hackfleisch in eine heiße Pfanne geben, kurz anbraten und anschließend das Gemüse zugeben und 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Das Ganze mit 150 ml Wasser angießen und Tomatenmark sowie Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln absieben und in einer Schüssel mit der Milch zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hackfleischgemüsemischung in eine Auflaufform geben. Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sternentülle geben und auf der Mischung verteilen. Rapsöl entweder mit einem Öl-Sprüher oder einem Löffel über dem Püree verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 35 bis 40 Minuten überbacken. Herausnehmen und sofort servieren.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V