

Rezept

Shepherd's Pie mit Linsen

Ein Rezept von Shepherd's Pie mit Linsen, am 17.04.2024

Zutaten

100 g Tellerlinsen	1 kg Rote Bete
4 EL Olivenöl	1 TL Chilipulver
Salz	800 g mehligkochende Kartoffeln
200 ml ungesüßter Pflanzendrink nach Wahl	50 ml vegane Gemüsebrühe
2 EL Hefeflocken	2 EL Cashew-Parmesan (Fertiprodukt)
frisch geriebene Muskatnuss	1 Zwiebel
3 EL Tomatenmark	4 EL Sojasauce
200 g Soja cuisine	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 25 g F, 20 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Linsen waschen und in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Die Roten Beten putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden (Achtung, die Knollen färben stark ab!). Mit 2 EL Öl, Chilipulver und Salz mischen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen. Herausnehmen und beiseitestellen, die Ofentemperatur auf 180° reduzieren.
2. Inzwischen die Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. In einem Topf mit Pflanzendrink und Brühe einmal aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. weich garen. Im Topf mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken, mit Hefeflocken, Cashew-Parmesan, Salz und 1 Prise Muskatnuss abschmecken.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Sobald die Roten Beten fertig gebacken sind, das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Die Sojasauce dazugießen und bei kleiner Hitze ca. 2 Min. einkochen lassen. Anschließend die Soja-Cuisine untermischen.
4. Rote Beten und Linsen mit der Zwiebelsauce in eine große Auflaufform (ca. 25 × 30 cm) füllen. Den Kartoffelbrei vorsichtig daraufsetzen und zu einer Haube glatt verstreichen. Die Pie im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.