

Rezept

Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln, am 10.06.2026

Zutaten

600 g Süßkartoffeln	Salz
500 g Staudensellerie	2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl	250 g Rinderhackfleisch
3 EL Tomatenmark	3 EL Crème fraîche
1 Bio-Orange	frisch geriebene Muskatnuss
80 g Butter	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen, mit 250 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze in 15-20 Min. weich kochen. Die Selleriestangen von den Blättern befreien und waschen. Die zarten hellgrünen Blätter aus der Mitte und die Stangen in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Ofen auf 200° vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch mit Tomatenmark und Zwiebeln darin krümelig braten. Sellerie und 200 ml Wasser dazugeben, alles bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren. Zum Schluss Crème fraîche einrühren. Salzen und pfeffern.
3. Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Schale oberflächlich abreiben, Saft auspressen. Kartoffeln abschrecken, pellen und mit Orangensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mit einem Stampfer zerdrücken.
4. Eine Pie-Form (Ø 26 cm) ausbuttern, Fleisch einfüllen, Kartoffelstampf darauf verstreichen. Butter in Flöckchen darüber verteilen. Pie im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 20 Min. goldbraun backen.