

Rezept

Veganer Shepherd's Pie mit Tofu

Ein Rezept von Veganer Shepherd's Pie mit Tofu, am 05.12.2025

Zutaten

FÜR DAS KARTOFFELPÜREE:

800 g	mehligkochende Kartoffeln		Salz
50 ml	Oliveöl	120 ml	Pflanzenmilch
2 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss		

FÜR DAS TOFUHACK:

400 g	Natur-Tofu	4 EL	neutrales Pflanzenöl + etwas mehr für die Form
6 EL	Sojasauce	1 Zweig	Thymian (erstweise 1/2 TL getrockneter Thymian)
1 Zweig	Rosmarin 1/2 TL getrockneter Rosmarin)	3 Zweige	Majoran (ersatzweise 1 TL getrockneter Majoran)
1	Knoblauchzehe	400 g	gehackte Tomaten (aus der Dose)
1 TL	Ahornsirup (ersatzweise Reissirup oder Agavendicksaft)		Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Stange	Lauch

AUSSERDEM:

1 EL	neutrales Pflanzenöl	Backpapier
1	Auflaufform (ca. 40 x 30 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in reichlich Salzwasser (Wasser abschmecken!) bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. gar kochen. Backofen auf 220° vorheizen.
2. Inzwischen den Tofu mit den Händen vorsichtig ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. 4 EL Öl mit 4 EL Sojasauce vermischen und unter die Tofukrümel rühren. Den Tofu auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und in 15 - 20 Minuten im Ofen (oben) garen. In den letzten 5 Min. die Grillfunktion dazuschalten, falls vorhanden. Den Tofu so lange backen, bis er gebräunt und an den Rändern leicht knusprig ist, dabei 2- bis 3-mal wenden. Herausnehmen und den Ofen eingeschaltet lassen.

3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln und Blätter fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten mit Ahornsirup, 1/2 TL Salz und Knoblauch aufkochen. Halb zugedeckt ca. 5 Min. bei starker Hitze kochen, dann ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit Öl und Pflanzenmilch zu einem Püree mischen. Mit Muskat und Salz würzen.
-

4.

5. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Lauchringe, Tofu und Tomatensauce vermengen, mit 2 EL Sojasauce und Pfeffer würzig abschmecken. Die Auflaufform fetten, die Tofu-Lauch-Mischung hineingeben und etwas flach drücken. Das Kartoffelpüree gleichmäßig darauf verteilen, mit 1 EL Öl besprenkeln und den Shepherd's Pie bei im Ofen (unten) in ca. 35 Min. goldbraun backen. In den letzten 5 Min. die Grillfunktion dazuschalten, falls vorhanden.