

## Rezept

# Veganer Shepherd's Pie mit Tofu

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

## Zutaten

### FÜR DAS KARTOFFELPÜREE:

<b>800 g</b>	mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>50 ml</b>	Olivenöl	<b>120 ml</b> Pflanzenmilch
<b>2 Msp.</b>	frisch geriebene Muskatnuss	

### FÜR DAS TOFUHACK:

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

### AUSSERDEM:

<b>1 EL</b>	neutrales Pflanzenöl	Backpapier
<b>1</b>	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 auspressen, 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 besprengen 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.