



Vegetarischer Shepherd's Pie

Zutaten für 1-2

400 g braune Linsen
600 g Kartoffeln
600 g Süßkartoffeln
1 Packung Champignons
2 Zwiebeln
Mandelmus
1 Lorbeerblatt
1 Stück Kombu Alge
Shoyu
Muskat
Reisessig / Balsamico
Salz und Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Die braunen Linsen nach Packungsanleitung zusammen mit dem Lorbeerblatt und etwas Kümmel weich kochen. Überflüssiges Wasser abgießen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsen mit etwas Shoyu und Reisessig würzen.

Die gewürfelten Kartoffeln und Süßkartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Anschließend zu Püree stampfen. Mit etwas Mandelmus verfeinern und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas heißes Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Champignons mit den Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Mit den Linsen vermischen. Das Linsen-Pilz-Gemisch in eine Auflaufform geben und den Stampf darauf verteilen. Für 15-20 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen. Mit Petersilie bestreuen.



Dieses Rezept findest du in meinem kleinen Familienkochbuch Hitzkopf trifft Frostbeule.

jeder-Bauch
isst anders