



Sheperd's Pie mit Süßkartoffeln und Nüssen

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	900 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, braun	300 g
Knoblauchzehen	2 St.
Walnusskerne	80 g
Öl	2 EL
Vemondo veganes Hack	550 g
Gemüsebrühe	100 ml
Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Haferdrink	50 ml
Veganer Frischaufstrich, Paprika	100 g
Vemondo Reibegenuss	80 g
Muskatnuss, gemahlen	
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in wenig Salzwasser ca. 15 Min. sehr weich garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Walnüsse fein hacken.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo veganes Hack darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Gemüse und gehackte Nüsse zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Senf einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
4. Währenddessen Süßkartoffelwürfel in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Haferdrink, Veganen Streichgenuss Paprika und Vemondo Reibegenuss dazugeben und untermischen. Stampf mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Vegane Hack-Masse in eine Auflaufform geben und glatt streichen. Süßkartoffelstampf darüber verteilen und erneut glatt streichen. Shepherd's Pie im Ofen auf oberster Schiene ca. 15 Min. goldbraun backen.
5. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Shepherd's Pie aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	838 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	47 g