



BASF

We create chemistry

Geschöpfter Sheppards Pie mit Hackfleischragout mit Linsen- Kartoffelstampf



60 Minuten



4 Personen



Fleisch

Zutaten

- 560 g Rinderhackfleisch
- 40 g Erbsen
- 120 g Karotten gewürfelt
- 120 g Champignon
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 ml Sesamöl 20 g Zwiebeln
- 120 ml Bratensauce
- 40 g Tomatenmark
- 40 ml Rapsöl
- 600 g Kartoffeln, mehlig
- 400 ml Milch
- 200 g Butter
- 120 g Rote Linsen
- 160 g Brokkoli
- 240 Paprika
- Chillies geschrotet
- Kandiszucker
- Steakpfeffer
- Salz
- Muskat

Zubereitung

- 1) Hackfleisch in etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 2) Zwiebeln, Knoblauch, Karotten schälen und würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Diese in der Pfanne scharf anbraten und mit der Bratensauce ablöschen. Das Hackfleisch wiederzugeben und zum Schluss die Erbsen beifügen. Das Hackfleischragout mit Sesamöl verfeinern.
- 3) Die Kartoffeln putzen, schälen und in Wasser weich garen, anschließend abtropfen.
- 4) Währenddessen die Milch mit Salz, Pfeffer, Muskat und Butter würzen. Ist die Butter in der Milch geschmolzen, diese über die Kartoffeln geben und Stampfen. Die Linsen nach Packungsanweisung zubereiten und unter den Stampf heben.
- 5) Brokkoli putzen, dabei die Stiele auf etwa 3 cm abschneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Nun mit Steakpfeffer, Chiliflocken und Kandiszucker vermengen. Das Gemüse im Backofen bei 180°C Umluft ca. 12 Min. garen.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte



Unser Küchentipp

Tauschen Sie das Rinderhackfleisch mit Lammhackfleisch aus, denn so wird es traditionell zubereitet. Probieren Sie es aus!

