



Veganer Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln & Nüssen

🕒 Preparation time: 45 minutes
Cooking time: 35 minutes
Total time: 80 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten für 4-6 Portionen

Für die obere Süßkartoffelschicht

- 900 g Süßkartoffeln
- 100 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink, Mandeldrink oder Reisdink)
- 1 kl. TL Ras el-Hanout (das ist eine marokkanische Gewürzmischung, die Ihr im Supermarkt erhaltet)
- 0.5 TL Kreuzkümmel
- Meersalz
- Cayennepfeffer und/oder grob gemahlene Chiliflocken
- 1-2 EL Zitronensaft
- 4 gehäufte EL Speisestärke oder Kartoffelmehl (für eine bessere Bindung der Kartoffelmasse)
- Zum garnieren: 35 g Pekannüsse oder Walnüsse oder Haselnüsse

Für die untere Linsenschicht

- 200 g Berglinsen oder grüne Linsen (eine festkochende Linsenart wählen)
- 1 rote (oder gelbe) Paprika
- 250 g Staudensellerie (4 Stangen)
- 200 g Karotten
- 100 g Zwiebel(n)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 g Räuchertofu
- 100 g Shiitake oder braune Champignons
- 2-3 EL Pflanzenöl (ich benutze Kokosöl)
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Schuss dunkler Balsamico-Essig zum Ablöschen | ca. 50ml
- 750 ml Gemüsebrühe
- 10 Zweige frischer Thymian | oder getrockneter Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung (45-50 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Mit dem Süßkartoffelstampf beginnen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, etwas Salz ins Wasser geben (je nach Wassermenge ca. 2-3 TL) und das Wasser erhitzen. 900 g Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Süßkartoffelwürfel ins kochende Wasser geben und etwa 15-17 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln sind fertig, wenn man mit einer Gabel ganz leicht in die Kartoffeln stechen kann.
3. Gekochte Süßkartoffeln mit einem Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. 100 ml Pflanzendrink, einen kleinen TL Ras el-Hanout, eine Prise Kreuzkümmel, etwas Salz, Cayennepfeffer und 1-2 EL Zitronensaft dazu geben und zu einem Püree stampfen. Püree mit vier gehäuften EL Speisestärke oder Kartoffelmehl abbinden. Süßkartoffelstampf abkühlen lassen.
4. Anschließend die Linsenschicht zubereiten.
5. Linsen etwa eine Stunden in Wasser einweichen (oder die Kochzeit entsprechend etwas verlängern, bis die Linsen bissfest sind).
6. 250 g Staudensellerie, 200 g Karotten und eine Paprika ohne Kerngehäuse waschen und fein würfeln.
7. 100 g Zwiebel(n) und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und ebenso wie 100 g Räuchertofu würfeln. 100 g Shiitake-Pilze oder Champignons putzen und würfeln.
8. 2 EL Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Räuchertofuwürfel in heißem Pflanzenöl kurz anbraten. Linsen hinzugeben und kurz mit rösten. 3 EL Tomatenmark zufügen und alles mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen und mit 550 ml Gemüsebrühe

aufgießen und 3 Lorbeerblätter und Blättchen von 5-6 Zweigen Thymian dazu geben. Das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Hierbei reduziert sich die Flüssigkeit bzw. wird von den Linsen aufgenommen.

9. Nun auch die Sellerie- und Karottenwürfel sowie die Paprikawürfel zu den Linsen geben. Die restliche Gemüsebrühe beimengen. Beim Salz vorsichtig sein, wenn bereits Brühe verwendet wird. Nicht, dass das Gericht zu salzig wird. Vorher abschmecken.
10. Alle Zutaten nun weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. In den letzten 5 Minuten die Shiitake dazu geben. Zum Schluss die Lorbeerblätter entfernen.
11. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
12. Gekochte Linsen-Gemüseschicht in eine große Auflaufform geben.
13. Den Süßkartoffelstampf auf der unteren Schicht verteilen und die Oberfläche mit einem Löffel wellenförmig eindrücken (das ist nur für die Optik).
14. Shepherd's Pie bei 200 Grad Umluft 30-35 Minuten im Ofen backen. Wer möchte, kann die Süßkartoffelschicht zusätzlich mit etwas Nussöl einpinseln. Außerdem kann man optional kurz vor Ende der Backzeit die Grillfunktion des Ofens einige Minuten zuschalten.
15. In der Zwischenzeit 35 g Pekannüsse oder Walnüsse hacken
16. Der Shepherd's Pie ist fertig, wenn die Kartoffelschicht deutlich zu bräunen beginnt und die Linsenschicht am Formrand blubbert. Shepherd's Pie vor dem Servieren mit den gehackten Nüssen und einigen Blättchen Thymian bestreuen.

Der Shepherd's Pie kann problemlos am Vortag zubereitet und vor dem Servieren im Ofen nochmals erhitzt werden. Zum Schluss die gehackten Nüsse und einige Thymian-Blättchen über den Shepherd's Pie geben, bevor Ihr ihn serviert. Dazu passt sehr gut ein gemischter Salat oder geröstetes veganes Baguette.