



Sheperds Pie

Ein traditioneller herzhafter Auflauf aus Irland ist der **Shepherds Pie**, der besonders in der kalten Jahreszeit schmeckt und in verschiedenen Gegenden leicht abgewandelt zubereitet wird.

Man benötigt für 6 Portionen 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 125 ml Milch, 20 g Butter, Salz und Muskat, um daraus einen cremigen Kartoffelbrei herzustellen (die geschälten Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgießen und stattdessen die Milch und die Butter zugeben und zu einem Brei stampfen, mit Salz und Muskat abschmecken). Außerdem 1 EL neutrales Pflanzenöl, 500 g Rinder- oder Lammhackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 150 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren), 2 Zweige frischer Thymian, 1/2 TL Pfeffer, 1 EL Mehl, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Worcestershire Sauce, würzigen Cheddar-Käse.

Die Karotten und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Wenn die Zwiebeln schön glasig sind, das Hackfleisch zugeben und von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch pfeffern, salzen und die Thymianblättchen zugeben. Dann die Erbsen unterheben und alles erwärmen. Das Mehl über die Fleischmischung sieben und gut verrühren, dann das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Das Fleisch mit der Gemüsebrühe und der Worcestershire Sauce ablöschen. Die Fleischsauce einköcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Die Fleischmischung in eine feuerfeste Form geben und den Kartoffelbrei darauf verteilen. Etwas Käse reiben und über den Kartoffelbrei streuen. Den Shepherd's Pie für etwa 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben, bis der Käse leicht angebräunt ist. Zum Pie reicht man einen frischen grünen Salat und etwas Brot, um die leckere Sauce aufzusaugen. Sollte Euch der Auflauf zu fleischlastig sein, schmeckt er auch hervorragend mit mehr Kartoffelbrei.



Foto: Stefanie Drüsedau