

Shepards Pie – Irischer Auflauf mit Kartoffelbrei

Zutaten für 4 Personen

300 g	Kartoffeln
1	kleiner Kopf Blumenkohl
500 g	Rinderhüfte
2	Möhren
1	kleiner Brokkoli
1	rote Zwiebel
4 Stiel(e)	Petersilie
2 Stiel(e)	Thymian
2 EL	Öl
1 TL	Tomatenmark
1 EL	Mehl gestrichen
200 ml	Rinderbrühe
1 EL	Worcestershiresauce
½ Bund	Lauchzwiebeln
50 g	fettreduzierter Frischkäse (21% Fett i. Tr.)
	Salz und Pfeffer
	abgeriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln in einem großen Topf in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben



Fleisch in haselnussgroße Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen, bis auf 2 Stiele Petersilie, fein hacken

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden scharf anbraten, herausnehmen. Möhren in die Pfanne geben und anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Mehl darüberstreuen und gut vermengen. Brühe unter Rühren zugeben. Brokkoli, Worcestershiresauce, Thymian, Petersilie und Fleisch zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen

Lauchzwiebeln waschen, putzen und klein hacken. Blumenkohl und Kartoffeln abgießen. Frischkäse zugeben und zu Püree stampfen. Lauchzwiebeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken

Rinderragout in eine ofenfeste Form geben und das Püree darüber verteilen. Butter darüberstreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten backen. Pie herausnehmen und mit Petersilie garnieren