

Veganer Linsen-Shepherd's Pie mit Kartoffelkruste

Dieser vegane Linsen-Shepherd's Pie ist unkompliziertes Comfort Food für jeden Tag. Eine kräftige Füllung aus Linsen, Karotten, Sellerie und Tomate trifft auf cremigen Kartoffelstampf und wird im Ofen goldbraun überbacken. Tomatenmark, Thymian und ein kleiner Schuss Sojasauce geben der Linsenfüllung ordentlich Tiefe. Die Kartoffelhaube bleibt innen cremig und bekommt oben genau die gerösteten Spitzen, die dieses Gericht so gut machen. Der Auflauf lässt sich hervorragend vorbereiten und schmeckt auch am nächsten Tag noch richtig gut. Dazu reicht ein grüner Salat – mehr braucht es nicht.

4–6 Portionen | 55 Min. | 20 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Karotten (in kleinen Würfeln)
- 2 Stangen Stangensellerie (in kleinen Würfeln)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g gekochte braune oder grüne Linsen (abgetropft)
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 0.5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1000 g mehligkochende Kartoffeln (geschält und grob gewürfelt)
- 150 ml ungesüsste pflanzliche Milch (z. B. Hafer)
- 60 g vegane Butter
- 1 TL Dijon-Senf
- 0.5 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 2 EL Paniermehl (optional für extra Crunch)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL glatte Petersilie (gehackt)

Zubereitung

- 01 Kartoffeln kochen: Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 15 Minuten weich kochen. Danach abgiessen und 2 Minuten ausdampfen lassen.
- 02 Gemüse anbraten: Währenddessen Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Karotten und Sellerie 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Danach Knoblauch zugeben und kurz mitrösten.
- 03 Röstaromen aufbauen: Das Tomatenmark unter das Gemüse rühren und etwa 1 Minute kräftig anrösten. Anschliessend Linsen, gehackte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben.
- 04 Füllung würzen: Erbsen, Sojasauce, Thymian sowie beide Paprikapulver einrühren. Alles 8 bis 10 Minuten offen köcheln lassen, bis die Füllung deutlich eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 05 Kartoffelstampf zubereiten: Pflanzliche Milch und vegane Butter zu den Kartoffeln geben. Alles cremig stampfen. Danach Dijon-Senf und Muskat unterrühren und mit Salz abschmecken.
- 06 Auflauf zusammensetzen: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Linsenfüllung in eine grosse Auflaufform geben und glattstreichen. Den Kartoffelstampf darauf verteilen.
- 07 Kruste vorbereiten: Die Kartoffeloberfläche mit einer Gabel aufrauen. Dadurch entstehen beim Backen besonders viele knusprige Spitzen. Optional Paniermehl darüberstreuen und alles leicht mit Olivenöl beträufeln.
- 08 Goldbraun backen: Den Shepherd's Pie 20 bis 25 Minuten backen, bis die Kartoffelhaube kräftig goldbraun ist. Für noch mehr Farbe zum Schluss 2 bis 3 Minuten die Grillfunktion verwenden.
- 09 Kurz ruhen lassen: Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten stehen lassen. Danach mit Petersilie bestreuen und direkt servieren.