








Shepherd's Pie




01 20
std : min

ZUTATEN FÜR 4 Personen

- ★ 100 g Cheddar, in Stücken
- ★ 2 Zwiebeln, halbiert
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 150 g Karotten, in Stücken
- ★ 30 g Rapsöl
- ★ 50 g Tomatenmark
- ★ 500 g Lammhackfleisch
- ★ 75 g Weißwein
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- ★ 75 g Wasser
- ★ ½ TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 30 g Worcestersoße
- ★ 1000 g mehligkochende Kartoffeln, in Stücken
- ★ 160 g Milch
- ★ 70 g Butter, in Stücken, zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form

1 | Cheddar in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern, umfüllen. Zwiebel, Knoblauch und Karotten in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Öl und Tomatenmark zugeben und **5 Min.** | **120 °C [TM31 bitte Varoma]** |  | **Stufe 1** dünsten. Das Lammhackfleisch durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer geben.


2 | Weißwein, 1 ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Muskatnuss, Wasser, Gewürzpaste sowie Worcestersoße zugeben. Kartoffeln in den Varoma einwiegen, Varoma verschließen, aufsetzen und alles **30 Min.** | **Varoma** |  | **Stufe 1** garen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 | Varoma zur Seite stellen, die Hackfleischmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben.  spülen. Kartoffeln, Milch, 1 ½ TL Salz sowie Butter in den  geben und mithilfe des  **15 Sek.** | **Stufe 4** vermischen. Das Püree auf

der Hackfleischmischung verteilen. Mit dem zerkleinerten Käse bestreuen und etwa 30 Min. im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Mit 2 Prisen Pfeffer bestreut servieren.

PRO PORTION: 894 KCAL | 38 G E | 58 G F | 53 G KH



Ihr könnt das Hackfleisch auch selbst herstellen. Dafür einfach 500 g Lamm einfrieren. Das gefrorene Fleisch in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern.