

ABOUT A BOY

Shepard's Pie

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2-3 Zweige Estragon
4 Poulet-Oberschenkel
aufgetaut, ca. 500 g
1 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
1 dl Wein *oder Bouillon*
150 g Erbsen *tiefgekühlt*

KARTOFFELSTOCK:
600 g Kartoffeln *mehligkochend*
1 dl Milch
50 g Butter
2 Eigelb
Muskatnuss *gerieben*
Butter *für die Form*

1 Ofen auf 230 °C vorheizen. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. In eine ofenfeste Form legen. Estragonblätter abstreifen, dazugeben. Die Pouletschenkel mit Senf, Salz und Pfeffer einreiben und darauf legen. Mit Wein übergießen. In der Ofenmitte 30–40 Minuten braten. Alles auskühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Mit den Zwiebeln, Erbsen und dem Bratfond mischen.

2 Inzwischen die Kartoffeln würfeln und in reichlich Salzwasser weich kochen. In ein Passevite geben, verdampfen lassen. Milch und Butter in Pfanne erwärmen, Kartoffeln in die Flüssigkeit treiben. Eigelb unter den Stock rühren. Würzen.

3 4 ofenfeste Portionenformen einbuttern. Die Hälfte des Kartoffelstocks darin verteilen. Das Fleisch darüber geben und mit dem restlichen Kartoffelstock decken. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Dieses Rezept eignet sich hervorragend zur Restenverwertung.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
+ 20 Minuten überbacken

*Pro Person ca. 30 g Eiweiss,
34 g Fett, 37 g Kohlenhydrate,
2450 kJ/590 kcal*