



## UNKOMPLIZIERT

### Shepherd's Pie

#### Hirten-Pie

Für 1 grosse Gratinform  
Für 4–6 Personen

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**Butter zum Anbraten**

**650 g Hackfleisch Rind oder Lamm**

**1 EL Tomatenpüree**

**3 dl Lammfond oder Rindsbouillon**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**2–3 Karotten ca. 200 g**

**4 Zweige Petersilie**

**Butter für die Form**

**Kartoffelstock aus**

**1 kg Kartoffeln (s. S. 19)**

**1** Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Bratbutter anbraten. Fleisch beifügen und mitbraten. Tomatenpüree darunter mischen. Mit Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt 30 Minuten bei kleinster Hitze köcheln lassen.

**2** Karotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und beifügen. Nochmals 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Wenn nötig, etwas Flüssigkeit nachgeben.

**3** Ofen auf 180 °C vorheizen. Petersilie hacken, zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in eine ausgebutterte Gratinform geben. Darauf eine dicke Schicht Kartoffelstock

ausstreichen. In der Ofenmitte ca. 15–20 Minuten goldgelb backen.

**Den Pie einige Stunden vorher zubereiten und bis zum Backen kühl stellen. Shepherd's Pie ist ein ideales Gericht, um Reste zu verwerten.**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
+ 45 Minuten schmoren  
+ 15–20 Minuten backen

Pro Person bei 6 Personen ca.  
27 g Eiweiss, 25 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/480 kcal

**«O'Dowds», Seefood Bar & Restaurant:** Das «O'Dowds» in Roundstone ist eines der wenigen Pubs, das – seit 99 Jahren – winters wie sommers geöffnet hat. Die Besitzerin, Margaret Barlow, kocht so wunderbar irisch, dass wir ihre Rezepte für diese Seiten verwendet haben. Sohn Nicolas kümmert sich um die Bar. O'Dowds, Roundstone, Co. Galway, Ireland. Tel. 00 353 953 5809. E-Mail: odowds@indigo.ie; www.odowdsbar.com

