

LINSENAUFLAUF - VEGETARISCHER SHEPHERD'S PIE

Vorbereitungszeit: 30 Min. | Kochzeit 1 Std. | 6-8
Portionen



Dieser Linsenaufbau mit Kartoffelpüree ist super lecker. Es ist im Prinzip die vegetarische Variante des irischen Klassikers "Shepherd's Pie". Er schmeckt richtig richtig gut und ist dazu noch gesund und sehr günstig in der

Zubereitung. Unbedingt nachkochen!

Schritt 1

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit gut gesalzenem Wasser weich kochen.

Schritt 2

Belugalinsen gut unter laufendem Wasser in einem Sieb waschen. Gemüse ebenfalls waschen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Champignons mit einem Küchenkrepp abreiben, den Boden abschneiden und in Viertel oder Sechstel schneiden.

Schritt 3

Olivenöl in einem [Bräter*](#) oder Topf erhitzen, das Gemüse dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zwischendurch umrühren. Anschließend Tomatenmark dazu geben und für 2-3 Minuten anbraten. Balsamicoessig und Sojasauce hinzufügen und gut durchrühren. Anschließend mit Paprikapulver würzen, kurz verrühren und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Danach die Linsen hinzufügen, umrühren und die Lorbeerblätter hinzugeben. Zuletzt mit dem Deckel verschließen und 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.

Schritt 4

Petersilienblätter von den Stielen entfernen und grob kleinhacken.

Milch in einen Topf füllen, mit Muskatnuss und Salz würzen und auf dem Herd erhitzen. Währenddessen Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend in die [Flotte Lotte*](#) oder

Kartoffelstampfer etc. geben und zerkleinern. Kartoffeln mit der heißen Milch nach und nach übergießen, bis es schön cremig ist. Gut verrühren. Danach Butter in kleine Würfel schneiden, in den Topf geben und unterrühren.

Schritt 5

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Kurz vor Ende der Garzeit Linsen mit etwas Speisestärke abbinden und anschließend ein paar Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Petersilie dazu geben. Kartoffelpüree in eine Spritztülle füllen und gleichmäßig auf den Auflauf spritzen. Alternativ Kartoffelpüree mit einem Löffel auf den Auflauf streichen. Linsenaufbau für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben, bis er braun/goldgelb ist.

Schritt 6

Linsenaufbau aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie garnieren und zum Schluss auf einem Teller servieren. Fertig ist der leckere Linsenaufbau. Guten Appetit!

Dieses [geschmorte Lauch Rezept](#) mit Bohnenpüree und Rosmarinkartoffeln könnte dir auch gefallen!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Linsenauflauf - vegetarischer Shepherd's Pie

Tipps

Kartoffeln wenn sie gar sind sofort abgießen, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen.

Wird Stärke beim Kochen verwendet, muss diese immer ausgekocht werden, damit das Gericht nicht den Stärke-Geschmack annimmt.

Rezept für 1 Auflaufform (32 x 24,5 cm):

- 500 g Belugalinsen (oder andere)
- 3 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g Champignons
- etwas Speiseöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Sojasauce
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- etwa 1,5 L Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsebrühe)
- 3 Lorbeerblätter
- etwas frische Petersilie
- etwas angerührte Speisestärke

Püree:

- 1,5 kg Kartoffeln (ungeschält, weichkochend oder festkochend)
- ca. 400 ml Milch
- Muskatnuss
- Salz
- 125 g Butter

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.1 / 5. Anzahl der Bewertungen 34

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)