

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Vegane Irish Shepherdless Pie

Köche: The Happy Pear (David Flynn & Stephen Flynn)

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Kartoffelstampf

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- Wasser zum Kochen
- 1 TL Salz
- 1/8 l vegane Milch (z.B. Hafermilch)
- 2 EL Rapsöl

Für den Eintopf

- 1 EL Rapsöl zum Anbraten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 mittelgroße Pastinake
- 10 grüne Bohnen (Fisolen)
- 1 Chilischote
- 2 Dosen gekochte braune Linsen
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 2 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter

- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer (gemahlen)

Für das Topping

- veganes rotes Pesto (aus dem Supermarkt)
- ein Bund frisches Basilikum

Zubereitung

1. Für die vegane Shepherdless Pie zuerst die Kartoffeln (samt Schale) in kleine Würfel schneiden, diese in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Kartoffeln kochen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und diese etwa fünf Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze in einer Pfanne in etwas Rapsöl anbraten. Den geschälten, gehackten Knoblauch dazugeben und alles weitere fünf Minuten anbraten.
3. Dann die Karotte, die Pastinake, die Fisolen und die Chilischote in kleine Stücke schneiden und diese in den Topf zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Zwei Teelöffel Salz hinzufügen und alles zirka fünf Minuten anschwitzen lassen.
4. Nun die Linsen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen und gemeinsam mit den feingehackten Tomaten in die Pfanne zu den restlichen Zutaten geben. Den Eintopf mit schwarzem Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver und Lorbeerblättern würzen, gut durchrühren und sobald alles weich ist in eine rechteckige Form füllen.
5. Die gekochten Kartoffelstücke nun mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken, mit der veganen Milch, etwas Rapsöl und etwas Salz abschmecken. Anschließend den Kartoffelstampf auf der Linsen-Masse verteilen.
6. Zum Schluss das rote Pesto mit frischem Basilikum vermengen, mit einem Pürierstab mixen und als Topping auf der Shepherdless Pie verteilen und genießen.