



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Oktober Shepherd's Pie

500 g	Lammfleisch (entbeinte Schulter)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
150 g	Erbsen
1 Stange	Staudensellerie
200 g	Champignons oder feine Bohnen
5 EL	Öl
1 EL	Tomatenmark
500 ml	Brühe
2 TL	(Kartoffel-)Stärke
1 Bund	Thymian, Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer, Muskat
700 g	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
100 g	Butter
100 g	Crème fraîche
	Milch
	Parmesan, Muskat

Die Zwiebeln und das Gemüse in 1 cm große Würfel schneiden. Lammfleisch in sehr kleine Würfel schneide. Das Fleisch in etwas Öl kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und nun die Zwiebeln und das Gemüse anrösten. Das Tomatenmark für 1 Minute mit anrösten und mit etwas Brühe aufgießen. Die Flüssigkeit verdunsten lassen. Wieder mit etwas Brühe aufgießen und den Vorgang zweimal wiederholen. Zum Schluss wieder das angebratene Lammfleisch hinzugeben. Die Stärke darüber pudern und mit der Brühe aufgießen. Salzen, pfeffern und den Thymian und das Lorbeerblatt über das Ragout streuen. 30 Minuten sanft köcheln lassen und die Brühe etwas einkochen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit Lorbeerblatt und Knoblauchzehe gar kochen und pellen. Mit den übrigen Zutaten zu Kartoffelstampf zerdrücken. Die Milch so dosieren, dass der Kartoffelstampf nicht zu trocken wird.

Eine Auflaufform 2 cm mit dem Ragout füllen und mit dem Kartoffelstampf vollständig bedecken. Für 30 min bei 180° im Backofen bräunen – gratinieren.

Tipp: Dieses Rezept ist ein englischer Klassiker, für den auch gerne Bratenreste oder Hackfleisch (Lamm/Kalbshack beim türkischen Metzger) genommen werden. Experimentieren Sie ebenso mit den Gemüsen (Zucchini – Broccoli – Blumenkohl). In Frankreich gibt es ein ähnliches Rezept: Hachis Parmentier.