

Shepherd's Pie - veganer Genuss aus dem Ofen

dazu winterlicher Feldsalat mit Birne, Walnuss und Orangenvinaigrette

Bitte vorbereiten

Kartoffeln schälen (s.u.)

Zutaten (für 2 Personen)

Für die Füllung:

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 getrocknete Tomaten in Öl

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

1 große Möhre

Salz

1 kleine Stange Staudensellerie

500 g Champignons

2 EL Tomatenmark

1 EL Hefeextrakt (z. B. Marmite)

1 EL Aceto Balsamico

250 ml Rotwein

(wer den nicht möchte, nimmt mehr Gemüsebrühe)

100 ml Gemüsebrühe

400 g vorgekochte grüne Linsen

Für die Kartoffelhaube

1,2 kg mehligkochende Kartoffeln

Salz, weißer Pfeffer

200 g vegane Margarine

150 ml Pflanzendrink

1 – ½ EL Dijon-Senf

Muskatnuss

Frische Petersilie zum Bestreuen

Für den Feldsalat

400 g Feldsalat

2 Birnen

1 Granatapfel

100 g Walnüsse gehackt

Für die Vinaigrette:

6 EL Olivenöl

1 Bio-Orange

2 TL mittelscharfer Senf

3 EL Weißweinessig

2 TL Agavendicksaft

Salz, Pfeffer

Besonderes Equipment:

Kartoffelpresse oder Kartoffelstampfer

Auflaufform

Spritzbeutel mit einer großen sternförmigen Tülle (optional)

sauberes Schraubglas

Shepherd's Pie

In unserer kulinarischen Reise bereiten wir heute einen klassischen Shepherd's Pie in seiner veganen Variante zu. Unter einer goldbraun gebackenen Schicht aus cremigem Kartoffelstampf verbirgt sich eine würzige Gemüsefüllung mit aromatischen Kräutern und herzhaftem Aroma. Das Ergebnis: pure Wohlfühlküche, die begeistert – nicht nur Veganer!

Als frischen Begleiter zaubern wir einen winterlichen Feldsalat mit saftiger Birne, knackigen Walnüssen und einem fruchtigen Orangendressing, der perfekt mit den herzhaften Aromen des Shepherd's Pie harmoniert.

Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs.

Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es:

Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Christin Maiwald aus der vhs Leipzig

Freitag, 16.01.2026; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Der Zoomraum wird ab 17:50 Uhr geöffnet.

Kosten: 15 EUR

