Süßkartoffel-Cottage-Pie



Zutaten:

- ☐ 1,5 kg Süßkartoffeln
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ ½ Knollensellerie
- ☐ 3 Karotten
- ☐ 6 Zehen Knoblauch
- ☐ 200 g Sojagranulat
- ☐ 20 g Hefeflocken
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 2 EL Tomatenmark
- ☐ 1 Dose passierte Tomaten
- ☐ 2 Tassen TK-Erbsen
- ☐ 40 g Margarine
- ☐ 60 g Milch 1,5 % Fett

Gewürze:

Geräucherte Paprika, Kreuzkümmel, Koriandersaat, Lorbeer, Jod-Salz, Pfeffer

6 Portionen

80 Minuten

Zubereitung:

1. Süßkartoffel waschen, halbieren und mit der Schnittkante nach unten auf einem Backpapier bei 180°C ca. 40 Min backen.
2. Sojagranulat mit 1 EL Sojasauce und Gemüsebrühe nach Packungsanleitung einweichen.
3. Gemüse würfeln und mit Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark und Gewürze dazu geben, kurz anrösten, dann Sojagranulat hinzufügen. Nach 2 Min mit Tomaten ablöschen. In eine Auflaufform umfüllen.
4. Süßkartoffel aus der Schale drücken, mit Milch, Margarine und Hefeflocken vermischen und mit einer Kartoffelpresse oder einer Gabel zu Püree verarbeiten. Das Püree über die Tomatensauce geben und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Rezeptvariation:

Wer besonders viel Geschmack in der Sauce haben möchte, kann bevor die Tomaten dazu kommen das Gemüse mit etwas Rotwein ablöschen.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Süßkartoffel-Cottage-Pie



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**500,2 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**9,1 g** *3,1 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**71,2 g** *23,6 g*
Protein	**27,3 g**
Ballaststoffe	**12,8 g**