

17.06.2026

Irland mit Frau Plangg (Mama von Sia)

„Shepherd's Pie“ mit und ohne Fleisch (traditioneller irischer Auflauf aus Hackfleisch, Gemüse und einer cremigen Kartoffelpüree-Schicht)

Wir brauchen: für 8 Personen

Kartoffelhaube

- 2 kg mehligkochende Kartoffeln
- 80 g Butter
- 200 ml Milch
- 1 TL Salz

Füllung

- 800 g Hackfleisch **oder** vegetarisches Hackfleisch
- 2 EL Öl
- 2 Karotten, fein gerieben
- 2 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt
- 3 EL Tomatenmark
- 350 ml Brühe (Gemüse- oder Rinderbrühe)
- Salz nach Geschmack

Optional

- 150-200 g TK-Erbesen
- 150 g geriebener Käse



ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

- Backofen auf **180 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen.
- Kartoffeln schälen.
- Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.
- Karotten reiben.
- Zwiebeln fein würfeln.
- Optional: Erbsen bereitstellen.

2. Kartoffeln kochen

- Kartoffeln in einen großen Topf geben.
- Mit Wasser bedecken.
- 1 TL Salz hinzufügen.
- Etwa **20 Minuten kochen**, bis die Kartoffeln weich sind.
- Mit einer Gabel prüfen, ob sie gar sind.

3. Füllung zubereiten

- 2 EL Öl in eine große Pfanne geben.
- Zwiebeln 2-3 Minuten anbraten.
- Hackfleisch oder vegetarisches Hackfleisch hinzufügen.
- Mit dem Kochlöffel zerkleinern.
- Braten, bis das Hackfleisch durchgegart ist.
- Karotten dazugeben.
- Optional: Erbsen hinzufügen.
- Tomatenmark einrühren.
- Brühe angießen.
- Alles etwa **10 Minuten leicht köcheln lassen.**

4. Kartoffelpüree herstellen

- Kartoffeln abgießen.
- Butter hinzufügen.
- Milch nach und nach dazugeben.
- Alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree verarbeiten.

5. Auflauf zusammensetzen

- Füllung in eine große Auflaufform geben.
- Kartoffelpüree darauf verteilen.
- Mit einer Gabel Muster in die Oberfläche ziehen.
- Optional Käse darüberstreuen.

6. Backen

- Auflauf in den Ofen stellen.
- **25-30 Minuten bei 180 °C backen.**
- Herausnehmen, wenn die Oberfläche goldgelb ist.

💡 **Hinweis:** Die Erbsen sind für einen traditionellen Shepherd's Pie nicht zwingend notwendig, passen aber geschmacklich sehr gut dazu und bringen etwas Farbe und Süße ins Gericht - besonders für Kinder.

