

Shepherd's Pie (aus England)

Für die Kartoffelschicht:

5 große Kartoffeln	schälen, in Würfel schneiden und 20 Minuten lang kochen. Kartoffeln mit
ca. 100 ml Sojamilch	und
5 EL Sojajoghurt	stampfen, bis der Kartoffelmus locker und fluffig ist. Mit
Salz, Pfeffer	und
Muskatnuss	abschmecken.

Für die Gemüseschicht:

1 Zwiebel,	
2 Karotten,	
2 Tomaten,	
2 Stangen Sellerie,	
1 Knoblauchzehe,	
½ Tasse Erbsen (TK)	und
180 g Sojageschnetzeltes	jeweils schälen, in Stücke schneiden und zusammen anbraten. Mit
Salz	und
Cayenne-Pfeffer	würzen.

Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen und den Kartoffelmus darüber streichen. Mit

250 g Wilmersburger (Pizzaschmelz)	bestreuen und
ca. 7 EL Soja Cuisine	darüber verteilen, damit der Käse schmelzen kann. Bei 190° C etwa 20 Minuten backen.

Ergibt: 1 große Auflaufform
Zubereitungszeit: 35 Min.
Backzeit: 20 Min. bei 190° C
Kochzeit: 20 Min.
Bratzeit: 10 Min.