

Shepherd's Pie mit Kürbis

Low carb, glutenfrei & milchfrei

Zutaten für 4 Personen:

1 Butternut Kürbis	1 TL Öl
250 ml Kokosmilch (aus der Dose)	2 TL Harissa (arabische Würzpaste)
1 TL Kokosöl	1 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL Kurkuma	1/4 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1/2 TL Zitronensaft (frisch gepresst)	Salz & Pfeffer
1 TL Salz	4 EL Tomatenmark
1/2 TL Pfeffer	1 Prise Rosenpaprika
1/2 TL Zimt	3 TL Sesam, geröstet
500 g Hackfleisch	3 TL Schwarzkümmelsamen, geröstet
1 Zwiebel	

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den Kürbis halbieren und mit der Schnittfläche nach oben im Ofen 1 bis 1,5 Stunden backen.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit einem Löffel das weiche Kürbisfleisch aus der Schale heben.*

Den Kürbis in einen Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Kokosöl, 125 ml Kokosmilch, Kurkuma, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1/4 TL Zimt unter den Kürbis rühren und alles erhitzen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Ofen ggf. erneut auf 200 °C vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Das Hack dazugeben und krümelig braten. Alles mit 1/4 TL Zimt, Harissa, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz würzen. Das Tomatenmark, 1 Prise Rosenpaprika und 125 ml Kokosmilch unterrühren.

Die Hackmischung in eine Auflaufform geben. Das Kürbispüree auf dem Hack verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Den Shepherd's Pie aus dem Ofen nehmen und mit Sesam und Schwarzkümmelsamen bestreuen.

Tipp:

*Den Kürbis kann man schon einen Tag im Voraus vorbereiten und das weiche Fleisch im Kühlschrank aufbewahren.