



Argentinische Empanadas mit Hack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa



30-40min



3-4 Personen

Ein leckerer Export aus der lateinamerikanischen Streetfoodküche sind diese gefüllten Teigtaschen. Die sogenannten Empanadas gibt es von Belize bis zum südlichen Zipfel Chiles in vielen Formen und mit unzähligen Füllungen. Wir haben uns für eine klassische Variante mit saftigem Rinderhackfleisch entschieden und servieren dazu eine frische Tomatensalsa.

- 2 Packungen Blätterteig ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 20g Petersilie
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Tomatenmark
- 250g Kirschtomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 43.5g,
Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 38.6g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-4Min. krümelig anbraten.



4. Füllung fertigstellen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Das **Paprikapulver nach Geschmack** und das **Tomatenmark** unterrühren, mit **50-100ml Wasser** ablöschen und alles 2-3Min. sanft einköcheln lassen. Anschließend ca. **1/3 der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Teigtaschen füllen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und in **je 8 Rechtecke** schneiden. Die **Füllung** jeweils auf **einer Hälfte** eines Rechtecks verteilen, dann die **andere Hälfte** darüberklappen. Die Ränder mit einer Gabel oder den Fingern verschließen und die **Empanadas** im Ofen 12-15Min. goldgelb backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



6. Salsa zubereiten

Währenddessen die **Kirschtomaten** klein schneiden und mit der **restlichen Petersilie**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen. Die **Empanadas** mit der **Tomatensalsa** servieren.