



Lateinamerikanische Teigtasche

mit Rinderhack



30-40Min.



3-4 Personen

Ein leckerer Export aus der lateinamerikanischen Streetfoodküche sind diese gefüllten Teigtaschen. Die „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 Hackfleisch entschieden und servieren dazu eine frische Tomatensalsa.

Was du von uns bekommst

- 150g Kirschtomaten
- 20g frische Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 70g Tomatenmark
- 2 grüne Paprika
- 2g geräuchertes Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Packungen Pizzateig¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Übrig gebliebene Füllung einfach über Nacht kalt stellen und am nächsten Tag mit 200-300ml Wasser oder passierten Tomaten zu einer Sauce einkochen und mit Pasta servieren.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 815.0kcal, Fett 28.5g, Eiweiß 38.5g, Kohlenhydrate 98.5g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Paprika würfeln

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



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-4Min. anbraten.



4. Füllung fertigstellen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 2-3Min. mitbraten. Das **Paprikapulver** und das **Tomatenmark** unterrühren, mit **50ml Wasser** ablöschen und alles 2-3Min. leicht 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 Blechen 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** ca. 12-15Min. im Ofen goldgelb backen. Für evtl. **übrige Füllung** siehe **Kochtipp** links!



6. Salsa zubereiten

Währenddessen die **Kirschtomaten** würfeln und mit der **restlichen Petersilie**, 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** mischen. Die **Empanadas** mit der **Tomatensalsa** servieren.