



Rindfleisch-Gemüse-Empanadas

mit buntem Salat und Joghurtdip

30-40Min. 2 Personen

Teigtaschen sind immer ein Renner bei Groß und Klein. Die Empanadas, die wir heute für dich und deine Lieben im Angebot haben, werden mit einer herzhaften Rindfleisch-Gemüse-Mischung gefüllt. Dazu gibt es einen frischen Salat aus geraspelten Karotten und Gurke sowie einen leichten Joghurtdip mit Frühlingszwiebeln.

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt 7
- 5g frischer Koriander
- 1 Minigurke
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Blätterteig 1

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Sparschäl器

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 890.0kcal, Fett 58.3g, Eiweiß 31.5g, Kohlenhydrate 56.6g



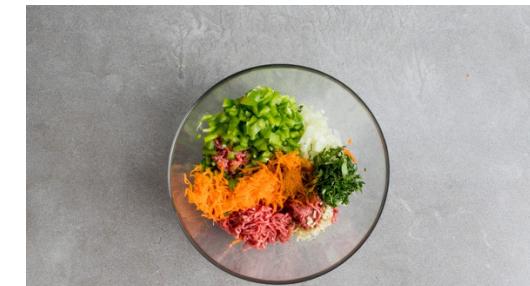
1. Zwiebel schneiden

Das Backblech in den Ofen geben und den Backofen bei 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann **1 Karotte fein**, die **zweite Karotte** grob raspeln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



3. Hackfleisch verkneten

Das **Hackfleisch** mit **Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, den **Paprikawürfeln**, die **fein geraspelte Karotte**, dem **Koriander** und der **Gewürzmischung nach Geschmack** gründlich verkneten und mit Salz würzen.

Tipp: Einen kleinen Rest der **Gewürzmischung** für den **Joghurtdip** aufbewahren.



4. Empanadas füllen

Den **Blätterteig** mit dem Papier nach unten entrollen und in **4 Rechtecke** schneiden. Auf jedem **Teigstück** ca. 2-3EL **Fleischmasse** auf der unteren Hälfte verteilen. Die obere Hälfte darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken. Die **Empanadas** mit dem Papier vorsichtig auf das heiße Backblech legen und ca. 15Min. im Ofen backen.



5. Salat mischen

Währenddessen die Enden der **Gurke** abschneiden, dann die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **groß geraspelte Karotte** mit den **Gurken** vermengen und den **Salat** mit 1-2TL Olivenöl, 1TL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden und ca. die **1/2 der Zwiebeln** unter den **Salat** mischen.



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** mit den **restlichen Frühlingszwiebeln** verrühren und mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Empanadas** mit dem **Salat** und dem **Joghurtdip** anrichten und servieren.