



V2: Blätterteig-Empanadas mit Bio-Hack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa



30-40min



2 Personen

Heute bereitest du den Star der lateinamerikanischen Streetfoodküche mit feinem Blätterteig zu. Darin verbirgt sich, wie es sich für Empanadas gehört, eine saftig-würzige Füllung mit herzhaftem Bio-Rinderhack. Perfekt dazu: die frische Salsa aus fruchtig-süßen Tomaten und Petersilie. Guten Appetit!

- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 10g Petersilie
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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.

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

Energie 1101kcal, Fett 74.2g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 36.9g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



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 **50ml Wasser** ablöschen und alles 2-3Min. sanft einköcheln lassen. Anschließend ca. **1/3 der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Paprika schneiden

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



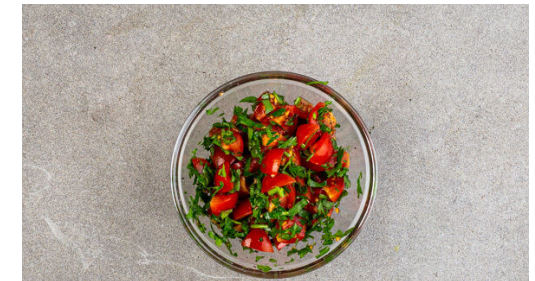
5. Teigtaschen füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **4 Rechtecke** schneiden. Die **Füllung** auf **je eine Hälfte** eines Rechtecks verteilen, dann die **andere Hälfte** darüberklappen. Die Ränder mit einer Gabel oder den Fingern verschließen und die **Empanadas** im Ofen in 20-25Min. goldgelb backen.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



6. Salsa zubereiten

Währenddessen die **Tomaten** 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.