



V2: Blätterteig-Empanadas mit Bio-Hack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa



30-40min



3-4 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!

- 2 Packungen Blätterteig ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 20g Petersilie
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Tomatenmark
- 3 Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1015kcal, Fett 70.1g,
Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 34.3g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Teige** bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in möglichst kleine 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 in 3-4Min. krümelig anbraten.



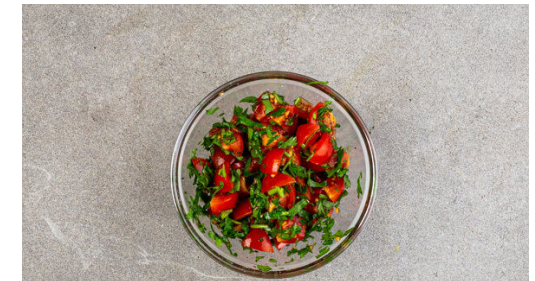
4. Füllung fertigstellen

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 **80ml 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 jeweils 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. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



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.