



V: Blätterteig-Empanadas mit Veggies-Rind

dazu Ofenkarotten und Joghurtdip



30-40min



2 Personen

Kochen macht Spaß, aber essen ist auch nicht ganz so schlecht ... Heute präsentieren wir mal wieder ein Gericht, das sich in puncto Zubereitungsaufwand und nachfolgender Spülogie sehr in Grenzen hält und doch alle satt und glücklich macht: Es gibt Empanadas, deftig gefüllt mit veganem Rindergulasch und Zucchini, dazu faul gebrutzelte Ofenkarotten und als kühlendes i-Tüpfelchen einen würzigen Joghurtdip. Ran an die Täschchen!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Packung veganes Rindergulasch ^{1,6}
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

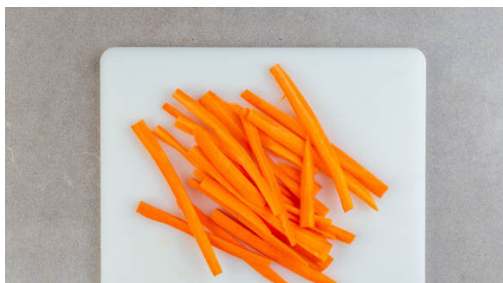
Wer das Rezept vegan zubereiten möchte, verwendet einen pflanzlichen Joghurtersatz.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 58.5g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 33.8g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Stifte schneiden. **Tipp:** Wer möchte, kann die **Karotten** auch längs halbieren und dann quer in ca. 2cm lange Stücke schneiden.



2. Karotten backen

Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 8Min. im Ofen backen.



3. Füllung zubereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit der ½ der **Gewürzmischung** und dem **veganen Rindergulasch** vermengen. Die **Füllung** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Empanadas zubereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **4 gleich große Stücke** schneiden. Die **Füllung** auf den **Teigstücken** verteilen, den **Teig** quer über die Füllung schlagen und die Ränder fest verschließen, ggf. mit einer Gabel zusammendrücken. **Tipp:** Mit etwas Milch oder einem verquirlten Ei bestreichen, damit die **Empanadas** glänzen.



5. Empanadas backen

Die **Empanadas** zu den **Karotten** in den Ofen geben und 20-25Min. backen, bis sie appetitlich gebräunt sind. Ggf. die **Karotten** früher aus dem Ofen nehmen, damit sie nicht zu dunkel werden.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **restlichen Gewürzmischung** verrühren. Die **Empanadas** mit den **Karotten** anrichten und den **Joghurtdip** dazu reichen.