



## Blätterteig-Empanadas mit veganem Hack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa



30-40min



4 Portionen

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. Dieses Mal mit veganem Hack, das tomatig-rauchig verfeinert wird. Perfekt dazu: die frische Salsa aus fruchtig-süßen Tomaten und Petersilie. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Blätterteig <sup>1</sup>
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 20g Petersilie
- 400g veganes Hackfleisch <sup>2</sup>
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 3 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- Messbecher

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

### Kochtipps

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), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 942kcal, Fett 56.6g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 26.1g



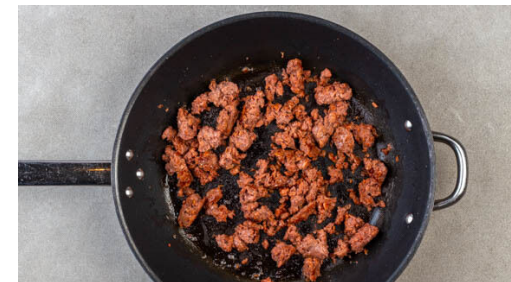
### 1. Zwiebel schneiden

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.



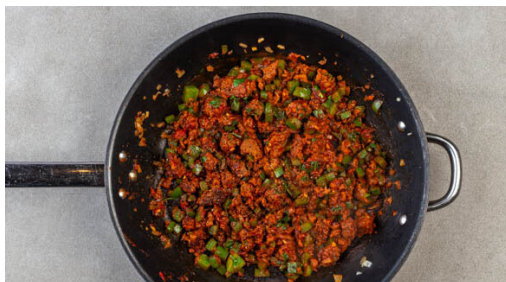
### 2. Paprika schneiden

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



### 3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3–4Min. krümelig anbraten.



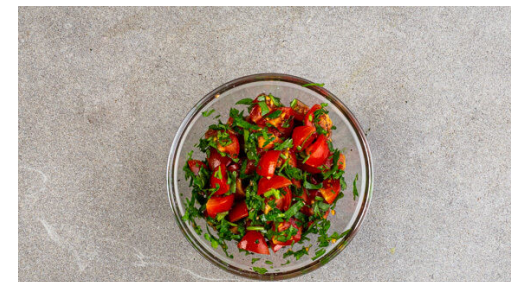
### 4. Füllung fertigstellen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zum **Hack** 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.  $\frac{1}{3}$  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.