



V3: Blätterteig-Empanadas mit veganem 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. 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 Packungen Blätterteig ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 20g Petersilie
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose 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 (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 58.4g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 24.9g



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.



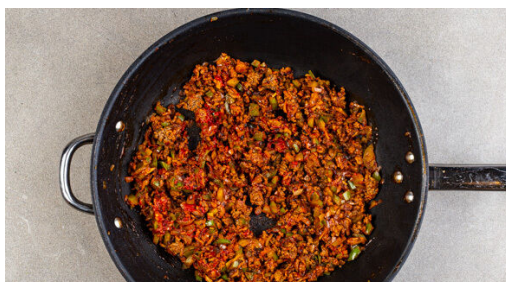
2. Paprika schneiden

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.



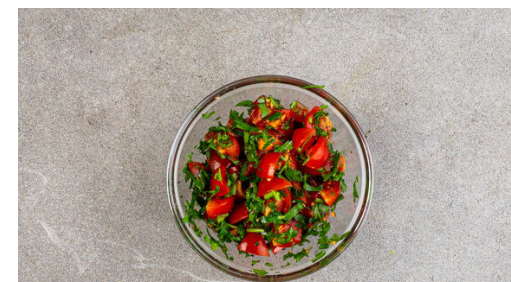
4. Füllung fertigstellen

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.