



Argentinische Gemüse-Empanadas

mit karamellisierten Zwiebeln und Dip



30-40min



2 Personen

Ihr müsst nicht erst nach Buenos Aires reisen, um diese knusprigen Teigtaschen zu kosten, denn heute zaubern wir südamerikanisches Flair in eure Küchen und bereiten klassische Empanadas mit allerlei Gemüse, Bohnen und Käse zu! Sie werden im Ofen gebacken, wie es im Norden Argentiniens üblich ist. Dazu gibt es einen leckeren Joghurt-Koriander-Dip und frischen Salat.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 20g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1024.0kcal, Fett 31.0g, Eiweiß 44.0g, Kohlenhydrate 129.5g



1. Zwiebeln karamellisieren

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 1EL Zucker bei mittlerer Hitze 6-7Min. anbraten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Teig belegen

Den **Pizzateig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **6 gleich große Quadrate** schneiden. Den **Käse** fein reiben. Auf jedes **Teigstück 1-2EL der Füllung** und etwas **Käse** geben.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **1/2 der Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **übrige Zucchini** in diesem Rezept nicht verwendet, hält sich aber im Kühlschrank. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



5. Empanadas backen

Die **Teigtaschen** diagonal umklappen und die **Teigränder** gut mit einer Gabel festdrücken. Mit 1EL Olivenöl bepinseln und ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen. Den **Salat** in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren.



3. Gemüsefüllung zubereiten

Die Pfanne auswischen. Die **Paprika**, die **Zucchini** und die **1/2 des Knoblauchs** darin mit 1EL Olivenöl 5-6Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die **1/2 der Bohnen** in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die **übrigen Bohnen** werden nicht verwendet. Den **Bohnenstampf**, die **Zwiebeln** und die **Chili** mit dem **Gemüse** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Dip zubereiten

Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden und mit dem **restlichen Knoblauch** unter den **Joghurt** rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Empanadas** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Joghurtdip** servieren.