



## Argentinische Gemüse-Empanadas

mit karamellisierten Zwiebeln und Dip



30-40min



3-4 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

- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 3 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Packungen Pizzateig <sup>1</sup>
- 30g frischer Koriander
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche
- 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 881.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 33.9g, Kohlenhydrate 114.0g



### 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

Die **Pizzateige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und in je **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 **Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



### 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 **Bohnen** in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den **Bohnenstampf**, die **Zwiebeln** und die **Chili nach Geschmack** mit dem **Gemüse** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Dip zubereiten

Die **Teigtaschen** diagonal umklappen und die **Teigränder** gut mit einer Gabel festdrücken. Mit 1-2EL Olivenöl bepinseln und ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen. Den **Salat** in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1-2EL Olivenöl, 2-3EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren.