



Argentinische Empanadas mit Hack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa



30-40min



2 Personen

Ein leckerer Export aus der lateinamerikanischen Streetfoodküche sind diese gefüllten Teigtaschen. Die „Empanadas“ gibt es von Belize bis zum südlichen Zipfel Chiles in vielen Formen und mit unzähligen Füllungen. Wir haben uns für eine klassische Variante mit saftigem Hackfleisch von Rind und Schwein entschieden und servieren dazu eine frische Tomatensalsa.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 1 Packung Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 961kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 43.6g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Paprika schneiden

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



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. krümelig anbraten.



4. Füllung fertigstellen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Das **Paprikapulver nach Geschmack** und das **Tomatenmark** unterrühren, mit **50ml Wasser** ablöschen und alles 2-3Min. sanft einköcheln lassen. Anschließend ca. **1/3 der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Teigtaschen füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **8 Rechtecke** schneiden. Die **Füllung** jeweils auf **einer Hälfte** eines Rechtecks verteilen, dann die **andere Hälfte** darüberklappen. Die Ränder mit einer Gabel oder den Fingern verschließen und die **Empanadas** im Ofen 12-15Min. goldgelb backen. Für evtl. **übrige Füllung** siehe **Kochtipps** links!



6. Salsa zubereiten

Währenddessen die **Kirschtomaten** würfeln und mit der **restlichen Petersilie**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen. Die **Empanadas** mit der **Tomatensalsa** servieren.