



Argentinische Gemüse-Empanadas

mit karamellisierten Zwiebeln und Dip



30-40min



4 Portionen

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 Paprika, 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
- 2 Paprika
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. Pizzateig ¹
- 20g Koriander
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chilischote einfach weglassen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1131kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 142.9g, Eiweiß 32.6g



1. Zwiebeln karamellisieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 6-7Min. anbraten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3. Gemüsefüllung zubereiten

Die Pfanne auswaschen. Die **Paprika** und die **½ des Knoblauchs** darin mit 2EL Olivenöl 5-6Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Bohnen** in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und den **Bohnenstampf**, die **Zwiebeln** und die **Chili** mit dem **Gemüse** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und jeweils in **6 gleich große Quadrate** schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Teigstücke** mit jeweils **1-2EL Gemüsefüllung** belegen und mit dem **Käse** bestreuen.



5. Empanadas backen

Den **Teig** über der **Füllung** diagonal umklappen und die **Ränder** gut mit einer Gabel festdrücken. Mit 2EL Olivenöl bepinseln und in ca. 15Min. goldbraun backen. Dabei die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. Den **Salat** in Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



6. Dip zubereiten

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