



Argentinische Gemüse-Empanadas

mit karamellisierten Zwiebeln und Dip



30-40min



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. Pizzateig ¹
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Wenn Kinder mitessen, die Chilischote einfach weglassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1269kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 167.3g, Eiweiß 39.5g



1. Zwiebeln karamellisieren

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



4. Teig belegen

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



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.



5. Empanadas backen

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



3. Gemüsefüllung zubereiten

Die Pfanne auswaschen. Die **Paprika** und die **½ des Knoblauchs** darin mit 1EL Olivenöl 5-6Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die abgetropften **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.



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.