



## Blätterteig-Empanadas mit Bio-Rinderhack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa



30-40min



2 Portionen

Heute bereitest du den Star der lateinamerikanischen Streetfoodküche mit feinem Blätterteig zu. Darin verbirgt sich, wie es sich für Empanadas gehört, eine saftig-würzige Füllung mit herzhaftem Bio-Rinderhack. Perfekt dazu: die frische Salsa aus fruchtig-süßen Tomaten und Petersilie. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Blätterteig <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 10g Petersilie
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

### Kochtipp

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 1076kcal, Fett 70.2g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 36.3g



### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 2. Paprika schneiden

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



### 3. Hackfleisch braten

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



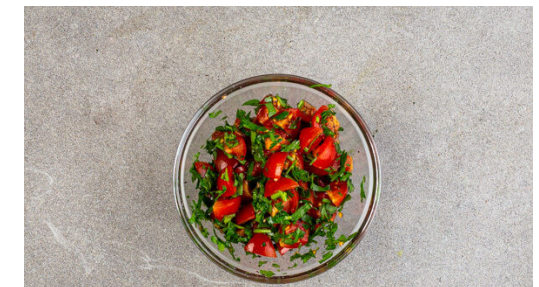
### 4. Füllung fertigstellen

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 **4 Rechtecke** schneiden. Die **Füllung** auf **je eine Hälfte** eines Rechtecks verteilen, dann die **andere Hälfte** darüberklappen. Die Ränder mit einer Gabel oder den Fingern verschließen und die **Empanadas** im Ofen in 20-25Min. goldgelb backen.



### 6. Salsa zubereiten

Währenddessen die **Tomaten** klein schneiden und mit der **restlichen Petersilie**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen. Die **Empanadas** mit der **Tomatensalsa** servieren.