



## Empanadas mit Hähnchen und Rosinen

dazu Salat mit Mandarine und Koriander



30-40min



2 Personen

Heute Abend geht es mit dem Marley-Spoon-Express auf nach Südamerika! Da gibt es nämlich die besten Empanadas! Mmh ... und zwar mit einer herzerwärmenden Füllung aus saftig-zartem Hähnchen, fruchtiger Paprika und süßen Rosinen. Dazu wird ein frischer Salat mit erquickender Mandarine und aromatischem Koriander kredenzt. Da fährt niemand hungrig nach Hause!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Packung Rosinen <sup>12</sup>
- 1 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 1 Mandarine
- 1 Packung Pizzateig <sup>1</sup>
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Kürbiskerne

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1061kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 125.3g, Eiweiß 51.1g



**1. Gemüse schneiden**

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



**2. Füllung vorbereiten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit der **Paprika**, der **1/2 der Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den **Rosinen** in 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten. Mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz abschmecken. Die vorbereitete **Füllung** am besten auf einem großen Teller z. B. an einem offenen Fenster abkühlen lassen.



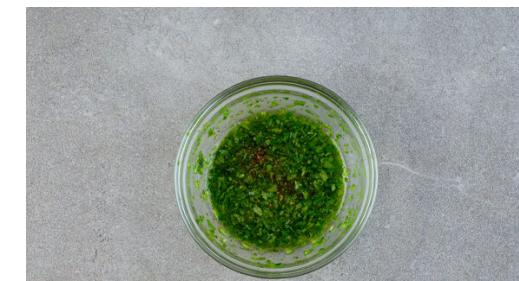
**3. Salat vorbereiten**

Inzwischen die **restlichen Zwiebeln** mit 50ml warmem Wasser, 1EL Essig und 1/2TL Salz vermengen und beiseitestellen. Den **Salat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Mandarine** schälen, die einzelnen Segmente voneinander lösen und einmal durchschneiden.



**4. Empanadas backen**

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mittig vierteln. Die **Füllung** gleichmäßig auf den Rechtecken verteilen, dann den **Teig** so darüber zusammenfalten, dass kleine **Teigtaschen** entstehen. Die Ränder entweder dekorativ zusammenfalten oder mit einer Gabel fest verschließen. Die **Empanadas** 13-15Min. im Ofen goldbraun backen.



**5. Dressing zubereiten**

Während die **Empanadas** backen, den **Koriander** samt **Stängeln** fein hacken, dann mit 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



**6. Salat fertigstellen**

Die **Zwiebeln** abgießen und kurz vor dem Servieren mit den **Salatstreifen**, den **Mandarinen**, den **Kürbiskernen** und dem **Dressing** vermengen. Die **Empanadas** mit dem **Salat** servieren.