



Empanadas mit Hähnchen und Rosinen

dazu Salat mit Mandarine und Koriander



30-40min



3-4 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

- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Packungen Rosinen ¹²
- 1 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 2 Mandarinen
- 2 Packungen Pizzateig ¹
- 10g frischer Koriander
- 2 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.

Kochtipp

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1023kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 122.0g, Eiweiß 50.2g



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Empanadas backen

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



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 **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz abschmecken. Die vorbereitete **Füllung** am besten auf einem großen Teller z. B. an einem offenen Fenster abkühlen lassen.



5. Dressing zubereiten

Während die **Empanadas** backen, den **Koriander samt Stängeln** fein hacken, dann mit 3-4EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 1TL Salz und 1-2 Prisen Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **restlichen Zwiebeln** mit 100ml warmem Wasser, 2EL Essig und 1TL Salz vermengen und beiseitestellen. Den **Salat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Mandarinen** schälen, die einzelnen Segmente voneinander lösen und einmal durchschneiden.



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.