



## 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 <sup>12</sup>
- 1 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 2 Mandarinen
- 2 Packungen Pizzateig <sup>1</sup>
- 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.



### 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.



### 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.



### 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 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 3-4EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 1TL Salz und 1-2 Prisen 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.