



Empanadas mit Spinat-Bohnen-Füllung

dazu warmer Tomatendip und Salat



30-40min



2 Personen

Heute haben wir mal wieder was ganz Feines vorbereitet: Die knusprig-goldenen Teigtaschen mit dampfend heißer, delikater Füllung aus Spinat, leckeren Kidneybohnen und aromatischem Cajun-Gewürz werden mit einem fruchtigen Tomatendip und frischem Salat serviert. Schneller fertig, als du „Empanada“ sagen kannst!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babyspinat
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Packung Pizzateig¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Wasserkocher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 131.8g, Eiweiß 27.1g



1. Spinat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser zum Kochen bringen. Den **Spinat** in einem Sieb mit dem kochenden Wasser übergießen. Etwas abkühlen lassen, dann möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken und den **Spinat** grob hacken.



2. Füllung fertigstellen

Die **Bohnen** in das Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Spinat**, die **Bohnen** und die **Lauchzwiebeln** mit **3EL passierten Tomaten**, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



3. Empanadas vorbereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Blech ausrollen und in **4 Rechtecke** schneiden. Die **Füllung** in gleichen Portionen jeweils auf **einer Hälfte** eines Rechtecks verteilen, dann die **andere Hälfte** darüberklappen. Die Ränder mit einer Gabel verschließen, dann die **Empanadas** an der Oberseite jeweils 3-mal einstechen, damit entstehender Dampf beim Backen entweichen kann.



4. Empanadas backen

Die **Empanadas** im Ofen ca. 20Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist.



5. Tomatendip zubereiten

Währenddessen die **restlichen passierten Tomaten** in einem kleinen Topf mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken und ebenfalls unterrühren. Die **Tomatensauce** einmal aufkochen, dann auf der niedrigsten Stufe ca. 10Min. zu einem dicklichen **Dip** einkochen lassen, dabei regelmäßig umrühren.



6. Salat anmachen

Den **Salat** kurz vor dem Servieren mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Empanadas** mit dem **Salat** anrichten und mit dem warmen **Tomatendip** servieren.