



## Empanadas mit Spinat-Bohnen-Füllung

dazu warmer Tomatendip und Salat



30-40min



3-4 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
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 800g passierte Tomaten
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung<sup>10</sup>
- 2 Packungen Pizzateig<sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer 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 832kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 130.8g, Eiweiß 26.8g



### 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 **6EL passierten Tomaten**, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



### 3. Empanadas vorbereiten

Die **Teig** mit dem Papier nach unten auf zwei Blechen ausrollen und in je **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.



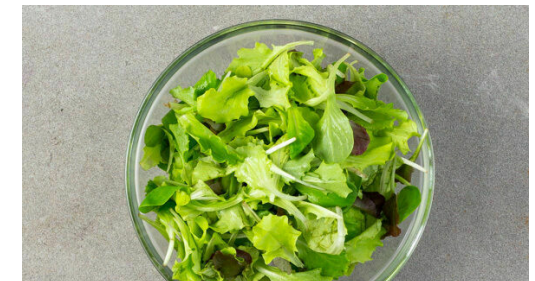
### 4. Empanadas backen

Die **Empanadas** im Ofen ca. 20Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



### 5. Tomatendip zubereiten




Währenddessen die **restlichen passierten Tomaten** in einem mittelgroßen 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 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Empanadas** mit dem **Salat** anrichten und mit dem warmen **Tomatendip** servieren.

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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**