MARLEY SPOON



Blätterteig-Empanadas mit veganem Hack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa

30-40min 2 Portionen

Heute bereitest du den Star der lateinamerikanischen Streetfoodküche mit feinem Blätterteig zu. Darin verbirgt sich, wie es sich für Empanadas gehört, eine saftig-würzige Füllung. Dieses Mal mit veganem Hack, das tomatig-rauchig verfeinert wird. Perfekt dazu: die frische Salsa aus fruchtig-süßen Tomaten und Petersilie. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Blätterteig [1]
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 10g Petersilie
- 200g veganes Hackfleisch [2]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp
Übrig gebliebene Füllung einfach über Nacht kalt stellen und am nächsten Tag mit 200–300ml Wasser oder passierten Tomaten zu einer Sauce einkochen und mit Pasta servieren.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 998kcal, Fett 60.5g, Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 27.2g



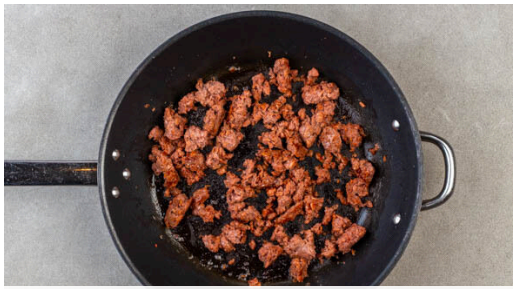
1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3–4Min. krümelig anbraten.



4. Füllung fertigstellen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zum **Hack** in die Pfanne geben und 2–3Min. mitbraten. Das **Paprikapulver nach Geschmack** und das **Tomatenmark** unterrühren, mit **50ml Wasser** ablöschen und alles 2–3Min. sanft einköcheln lassen. Anschließend ca. ⅓ **der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Teigtaschen füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **4 Rechtecke** schneiden. Die **Füllung** auf **je eine Hälfte** eines Rechtecks verteilen, dann die **andere Hälfte** darüberklappen. Die Ränder mit einer Gabel oder den Fingern verschließen und die **Empanadas** im Ofen in 20–25Min. goldgelb backen.



6. Salsa zubereiten

Währenddessen die **Tomaten** klein schneiden und mit der **restlichen Petersilie**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen. Die **Empanadas** mit der **Tomatensalsa** servieren.