



Argentinische Empanadas mit Hack

und fruchtig-frischer Tomatensalsa



30-40min



3-4 Personen

Ein leckerer Export aus der lateinamerikanischen Streetfoodküche sind diese gefüllten Teigtaschen. Die sogenannten Empanadas gibt es von Belize bis zum südlichen Zipfel Chiles in vielen Formen und mit unzähligen Füllungen. Wir haben uns für eine klassische Variante mit saftigem Hackfleisch von Rind und Schwein entschieden und servieren dazu eine frische Tomatensalsa.

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 20g Petersilie
- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Packungen Pizzateig ¹
- 1 Packung Kirschtomaten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- Messbecher

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.

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 978kcal, Fett 43.5g,
Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 38.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



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



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-4Min. krümelig anbraten.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Das **Paprikapulver nach Geschmack** und das **Tomatenmark** unterrühren, mit **50-100ml Wasser** ablöschen und alles 2-3Min. sanft einköcheln lassen. Anschließend ca. **1/3 der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und in **je 8 Rechtecke** schneiden. Die **Füllung** jeweils auf **einer Hälfte** eines Rechtecks verteilen, dann die **andere Hälfte** darüberklappen. Die Ränder mit einer Gabel oder den Fingern verschließen und die **Empanadas** im Ofen 12-15Min. goldgelb backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



Währenddessen die **Kirschtomaten** 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.