

Empanadas

Rezept von Meta Hildebrand



Empanadas

16 Stück als Snack

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 80 Minuten

Pro Person:

6 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 10 g Fett; 140 kcal

Zutaten:

- 2 Packungen Blätterteig ausgerollt (26 cm x 46 cm)
- 1 Eigelb
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 250 g Hackfleisch
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- $\frac{1}{2}$ Peperoni (120 g)
- 1 Zucchetti (150 g)
- 2 Eier, hartgekocht
- 60 g Gruyère, gerieben
- 20 g Petersilie
- 1 Prise Chilipulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Peperoni waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchetti waschen, rüsten und mit der Röstiraffel reiben. Eier schälen und würfeln. Peterli waschen, trocken tupfen, zupfen und hacken.

2. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und heiss in Olivenöl in einer Bratpfanne anbraten. Tomatenmark begeben, alles mischen und weiter anbraten. Peperoni dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Zur Seite ziehen und auskühlen lassen. Anschliessend Zucchetti, Eier, Gruyère und Peterli dazugeben, alles gut vermischen. Nach Wunsch abschmecken.
3. Blätterteig auslegen. Mit einer runden Form (ca. 10 cm Durchmesser) oder einer umgedrehten Tasse Teigkreise ausstechen. Auf den Teigkreisen in der Mitte einen gehäuften Esslöffel Füllung platzieren. Die Teigländer mit Eigelb bepinseln. Den Teig zusammenklappen, sodass Halbmonde entstehen. Die Ränder zusammendrücken und mit einer Gabel festdrücken. Die Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft je nach Grösse 25–30 Minuten backen.

Tipp: Statt Blätterteig kann auch Kuchen- oder Pizzateig verwendet werden. Die typische Form der Empanadas entsteht, wenn man die Teiglinge am zusammengedrückten Rand einkordelt.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.