



Argentinische Gemüse-Empanadas

mit karamellisierten Zwiebeln und Dip



30-40min



2 Personen

Eine Reise nach Argentinien ohne Empanadas an jeder Ecke zu probieren ist nahezu unmöglich! Ihr müsst allerdings nicht bis nach Buenos Aires reisen um die knusprigen Teigtaschen zu kosten, wir bringen heute südamerikanischen Flair in eure Küche und befüllen die Empanadas mit allerlei Gemüse, Bohnen und Käse! Dann werden sie im Rohr gebacken, so wie es im Norden Argentiniens üblich ist. Dazu gib...

Was du von uns bekommst

- Pizzateig ¹
- Salatherz
- Joghurt ⁷
- Spitzpaprika Rot
- Zucchini
- Thaichili
- Kidneybohnen
- Knoblauchzehe
- Koriander
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 1040.0kcal, Fett 33.9g, Eiweiß 43.4g, Kohlenhydrate 129.1g



1. Zwiebeln karamellisieren

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen. **Zwiebeln** in feine Ringe schneiden, **Knoblauch** fein hacken. 1EL Öl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** mit 1 Prise Salz und 1EL Zucker ca. 6-7Min anbraten, bis der Zucker sich aufgelöst hat. **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4. Empanadas füllen

Salatstrunk entfernen und **Salat** in Streifen schneiden. Aus 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker Dressing rühren. **Pizzateig** auf dem Papier ca. 3mm dick ausrollen und in 6 gleichgroße Quadrate schneiden. Jetzt etwas geriebenen **Käse** auf jedes **Teigstück** verteilen und ca. 1-2EL **Füllung** pro **Empanada** in die Mitte des **Teigstückes** geben.



2. Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0,5cm große Würfel schneiden. **1/2 Zucchini** längs vierteln und in 0,5cm große Würfel schneiden. **Bohnen** abgießen. **Chili** halbieren und in feine Stücke schneiden, wer es nicht so scharf mag entfernt die Kerne und verwendet nur die Hälfte. Die übrige **Zucchini** wird nicht verwendet, hält sich aber im Kühlschrank.



5. Empanadas formen

Die Ränder zusammenklappen, die Kanten abrunden, so dass die typische runde Form der **Empanadas** entsteht und mit einer Gabel gut fest drücken. Anschließend die **Empanadas** mit Olivenöl bepinseln, damit sie beim Backen schön braun werden. **Empanadas** für ca. 15Min. in das Backrohr geben, bis sie goldbraun werden.



3. Gemüsefüllung zubereiten

Pfanne auswischen und mit 1EL Öl erhitzen und **Paprika**, **Zucchini** und **Hälfte** des **Knoblauchs** 5-6Min. anbraten. Eine **halbe Dose Bohnen** in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. **Bohnen** in die Pfanne geben und alles salzen und pfeffern. Die übrigen **Bohnen** werden nicht verwendet. **Käse** fein reiben.



6. Dip zubereiten

In der Zwischenzeit den **Koriander** samt Stielen fein hacken. **Koriander** und übrigen **Knoblauch** mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **Salat** mit Dressing vermengen. Sobald die **Empanadas** fertig gebacken sind, mit dem **Koriander-Joghurt** und **Salat** servieren.