

MARLEY SPOON



Rindfleisch-Gemüse-Empanadas

mit buntem Salat und Joghurtdip



30-40Min.



3-4 Personen

Teigtaschen sind immer ein Renner bei Groß und Klein. Die Empanadas, die wir heute für dich und deine Lieben im Angebot haben, werden mit einer herzhaften Rindfleisch-Gemüse-Mischung gefüllt. Dazu gibt es einen frischen Salat aus geraspelten Karotten und Gurke sowie einen leichten Joghurtdip mit Frühlingszwiebeln.

Was du von uns bekommst

- 2 Becher Joghurt ⁷
- 10g frischer Koriander
- 1 Gurke
- 2 grüne Paprika
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Blätterteig ¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluftfunktion
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 910.0kcal, Fett 59.4g, Eiweiß 34.0g, Kohlenhydrate 56.8g



1. Zwiebeln schneiden

Das Backblech in den Ofen geben und den Backofen bei 230°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **1/2 der Karotten fein**, die **restlichen Karotten** grob raspeln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



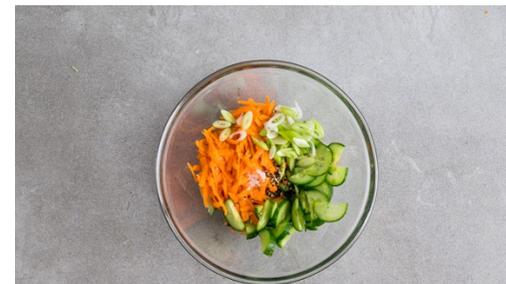
3. Hackfleisch verkneten

Das **Hackfleisch** mit **Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, den **Paprikawürfeln**, den **fein geraspelten Karotten**, dem **Koriander** und der **Gewürzmischung nach Geschmack** gründlich verkneten und mit Salz würzen. **Tipp:** Einen kleinen Rest der **Gewürzmischung** für den **Joghurdip** aufbewahren.



4. Empanadas füllen

Die **Blätterteig** mit dem Papier nach unten entrollen und jeweils in **4 Rechtecke** schneiden. Auf jedem **Teigstück** ca. 2-3EL **Fleischmasse** auf der unteren Hälfte verteilen. Die obere Hälfte darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken. Die **Empanadas** mit dem Papier vorsichtig auf die heißen Backblech legen und ca. 15Min. im Ofen backen.



5. Salat mischen

Währenddessen die Enden der **Gurke** abschneiden, dann die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **grob geraspelten Karotten** mit den **Gurken** vermengen und den **Salat** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden und ca. die **1/2 der Zwiebeln** unter den **Salat** mischen.



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** mit den **restlichen Frühlingszwiebeln** verrühren und mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Empanadas** mit dem **Salat** und dem **Joghurdip** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**