



## Rindfleisch-Gemüse-Empanadas

mit buntem Salat und Joghurtdip



30-40min



2 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 sowie einen leichten Joghurtdip mit Jungzwiebeln.

## Was du von uns bekommst

- Rind Faschiertes
- Karotte
- Zwiebel
- grün Paprika
- Knoblauchzehe
- Chili con Carne Gewürzmischung
- Jungzwiebel
- Joghurt <sup>7</sup>
- frische Petersilie
- Blätterteig <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Schneebeesen
- Sparschäler

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 909.0kcal, Fett 51.4g, Eiweiß 35.9g, Kohlenhydrate 70.3g



### 1. Zwiebeln schneiden

Das Rohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Die übrige **Zwiebel** wird nicht verwendet, eignet sich aber z.B. für Saucen.



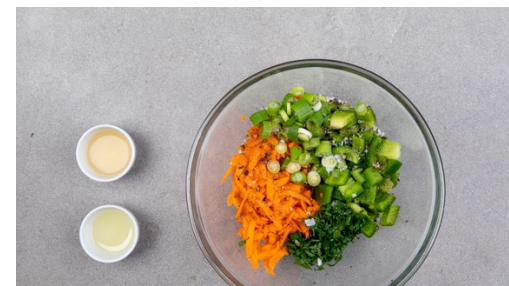
### 4. Empanadas füllen

Den **Teig** ausrollen und in 6 Rechtecke schneiden. Dann 3EL Füllung auf die untere Mitte der Rechtecke verteilen. Die obere Hälfte umklappen und die Ränder der Tasche mit einer Gabel zusammendrücken. **Empanadas** vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 15Min. im Rohr backen, bis das **Fleisch** durch ist.



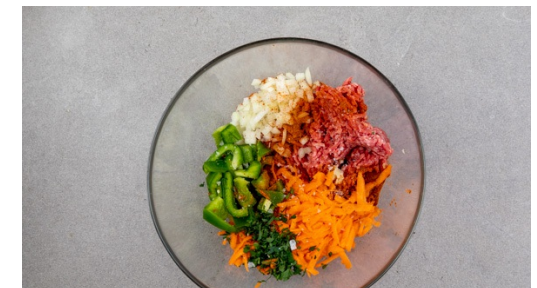
### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Nun in kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und die Enden abschneiden. **Karotten** grob reiben. Die **Petersilienblätter** vom Stiel zupfen und fein hacken.



### 5. Salat herstellen

Die **Jungzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die übrigen **Karotten** mit restlichen **Paprikawürfeln**, **Petersilie** und **Jungzwiebeln** vermengen und den **Salat** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Wasser, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Faschiertes verkneten

Das **Faschierte** mit der **Zwiebel**, dem **Knoblauch**, Hälfte der **Paprikawürfel**, 1/3 der **Karotten**, 3/4 der **Petersilie** und 1TL **Gewürzmischung** verkneten und mit 1/2TL Salz würzen.



### 6. Joghurt-Dip anrühren

Den **Joghurt** mit Salz, Pfeffer und 1/2-1TL **Gewürzmischung** abschmecken. Die **Empanadas** mit dem **Salat** und dem **Joghurtdip** servieren.