



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 ⁷
- frische Petersilie
- Blätterteig ¹

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

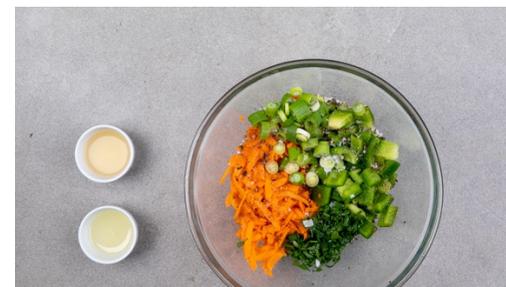
Den **Teig** ausrollen und in 6 Rechtecke schneiden. Dann 3EL Füllung auf die untere Mitte der Rechtecke verteilen. Die obere Hälfte umklappen und die Ränder der Tasche mit einer Gabel zusammendrücken.

Empanadas vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 15Min. im Rohr backen, bis das **Fleisch** durch ist.



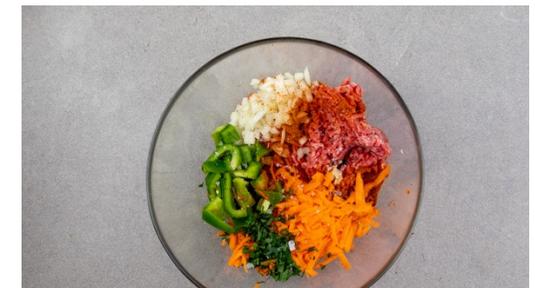
2. Gemüse vorbereiten

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.