



Rindfleisch-Gemüse-Empanadas

mit buntem Salat und Joghurtdip



30-40min



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 sowie einen leichten Joghurtdip mit Jungzwiebeln.

Was du von uns bekommst

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

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 852.0kcal, Fett 49.6g, Eiweiß 32.9g, Kohlenhydrate 64.3g



1. Zwiebeln schneiden

Das Rohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken.



4. Empanadas füllen

Die **Teige** entrollen und je einen **Teig** 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 je ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 15Min. im Rohr backen, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprikas** 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 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL 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 1-2TL **Gewürzmischung** verkneten und mit 1TL Salz würzen.



6. Joghurt-Dip anrühren

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