



Süßkartoffel-Bohnen-Empanadas

mit Röstgemüse-Salsa und Gurkensalat



30-40min



3-4 Personen

In Teig verhüllte Speisen sind auf der ganzen Welt beliebt. Wir lieben besonders die lateinamerikanischen Empanadas, die wir heute ganz easy-peasy mit fertigem Blätterteig zubereiten. In der knusprigen Hülle: eine deftige Füllung aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen. Dazu: eine fruchtig-pikante Tomatensalsa und ein knackig-frischer Gurkensalat mit marinierten roten Zwiebeln.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 Packungen Blätterteig 1
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 865.0kcal, Fett 40.1g, Eiweiß 22.1g, Kohlenhydrate 99.3g



1. Gemüse grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 200° vorheizen. Die **Zwiebel** halbieren. Die **Tomaten** vierteln, den Strunk entfernen. Die **Chili** halbieren und für weniger Schärfe die Kerne entfernen. **1/2 Zwiebel**, die **Tomaten**, die **Chili** und den **Knoblauch samt Schale** auf einem Backblech mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen und 7-10Min. im Ofen grillen.



4. Empanadas füllen

Die **Blätterteige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und in jeweils **6 gleich große Quadrate** schneiden. Die **Süßkartoffel-Bohnen-Masse** auf den unteren Hälften der **Teigstücke** verteilen, die leeren Hälften darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel oder den Fingern gut verschließen. Die **Empanadas** im Ofen 15-20Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



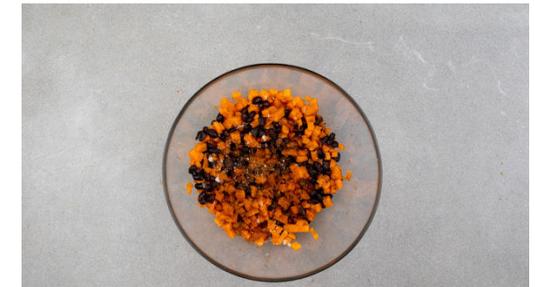
2. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Öl für 1-2Min. bei hoher Hitze rösten. Die Kartoffel mit Wasser bedecken und für 4-6Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist, dann in eine große Schüssel geben. Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) schalten.



5. Salsa zubereiten

Das **Grillgemüse** leicht abkühlen lassen, dann die **Zwiebel**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** schälen. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel**, die **Tomaten**, die **Chili**, den **Knoblauch**, den **Koriander** und **3/4 des Limettensafts** zu einer groben **Salsa** pürieren und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.



3. Füllung vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit den **Süßkartoffeln** vermengen. Das **Gemüse** mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel oder mit den Händen zu einer groben Masse zerdrücken.



6. Salat zubereiten

Die **restliche Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit dem **restlichen Limettensaft**, 1EL Essig, Salz und 1 Prise Zucker mischen. Die **Gurke** so schälen, dass ein Streifenmuster entsteht, dann halbieren und die Kerne entfernen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, mit den **Zwiebeln** vermengen und mit der **Salsa** zu den **Empanadas** servieren.