Rezept

EMPANADAS

WWW.SISTER-MAG.COM

Ab dieser Seite drucken

EMPANADAS

Kontributor: **BEA LUBAS**

TIME	SERVING	KATEGORIE	AUSGABE
30 Minuten	Ergibt ca. 16	1. Gang	sisterMAG45

Zutaten

Teig

375g	Mehl
1-2	Prisen Meersalz
150g	Butter in Würfeln, gekühlt
1	kleines Ei, gerührt
4-6 EL	kaltes Wasser

Füllung

1 Cup	Zucker
1/3	Cup Wasser
Ein	Schuss Öl
1	Zwiebel, gehackt
2	Zehen Knoblauch, eingedrückt
500g	Hackfleisch
1 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 TL	süßes spanisches Paprikapulver
1-2	Prisen Cayennepfeffer
	Meersalz nach Geschmack
100ml	Rinderbrühe oder Wasser
5 EL	passierte Tomaten

SCHRITT 1 Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben, Butter hinzufügen. Mit den Fingerspitzen Butter und Mehl zusammenreiben, bis eine krümelige Textur entsteht. Das Ei dazugeben, nach und nach 4 EL kaltes Wasser untermischen – bei Bedarf noch mehr Wasser zufügen. Den zusammengekommenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsoberfläche geben und kneten, bis er gleichmäßig und weich ist. In 2 Portionen aufteilen, mit Frischhaltefolie abdecken und für 1 Stunde Ruhezeit in den Kühlschrank legen.

SCHRITT 2 Das Öl in einer Pfanne anwärmen und Zwiebel und Knoblauch für einige Minuten darin andünsten, bis sie weich sind. Das Hackfleisch dazugeben und mit einem Holzlöffel in kleine Stücke aufbrechen und anbraten. Mit Oregano, Thymian, süßem Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz würzen (lieber zu wenig als zu viel – man kann immer noch etwas hinzugeben).

SCHRITT 3 Rinderbrühe oder Wasser über das Fleisch geben und passierte Tomaten hinzugeben. Gut mischen, zum Kochen bringen und die Hitze auf die niedrigste Stufe schalten. Zugedeckt für 20-20 Minuten simmern lassen, bis die Soße

Lochen

Zusätzlich

1 Eigelb mit 1 EL Milch
oder Wasser vermischt
Schwarzer Sesam zum dekorieren

verdickt ist. Vom Herd nehmen und komplett abkühlen lassen.

SCHRITT 4 Den Ofen auf 190°C vorheizen. Den ersten Teil des Teiges dünn ausrollen und mit einem 12cm Ausstecher Kreise ausstechen. Einige Teelöffel der Füllung in die Mitte geben, den Rand mit der Eimischung bestreichen und beide Seiten zusammendrücken, um sie zu verschließen. Mit einer Gabel die Ränder eindrücken.

SCHRITT 5 Teigtaschen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit Ei und Milch oder Wasser Mix bestreichen und für 30 Minuten (oder bis goldbraun) backen. Wenn die Empanadas fertig sind, die gleichen Schritte mit der zweiten Hälfte Teig wiederholen. 5 Minuten abkühlen lassen und dann servieren.