Beef Empanadas



Meine Wahl.

:3)

Gesamtzeit: 1 h 25 min

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

300 g Hackfleisch vom Schweizer Rind

1 EL HOLL Rapsöl

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Rüebli, in Würfelchen

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Tomatenpüree

2 TL geräucherter Paprika

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

0.5 TL Salz

0.5 TL Pfeffer

1 dl Rotwein

3 dl Fleischbouillon

30 g Butter

2 rechteckig ausgewallte Kuchenteige (ca. 25×42

cm)

100 g Gruyère AOP, in Würfelchen

1 Eiweiss

1 Eigelb

1 Chili, entkernt, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Schalotte, fein gehackt

1 TL Sonnenblumenöl

3 EL Rotweinessig

100 g Ketchup

1 Limette, ganzer Saft



Meine Wahl.

Salz, Pfeffer

200 g Nüsslisalat

2 rote Äpfel, in dünnen Scheiben

0.5 Schalotte, fein gehackt

1 TL Senf

1 EL Mayonnaise

3 EL Gemüsebouillon, kalt

1 EL Weissweinessig

Salz, Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1124 kcal

37 g Eiweiss

84 g Kohlenhydrate

67 g Fett

enthält Gluten

M

enthält Laktose

Zubereitung

- Hackfleisch portionenweise im heissen Öl bei hoher Hitze ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Rüebli in derselben Pfanne ca. 5 Minuten andünsten, in der letzten Minute Knoblauch mitdünsten. Hackfleisch wieder beigeben. Tomatenpüree und Gewürze beifügen, kurz karamellisieren lassen, mit Wein ablöschen. Bouillon dazugiessen, ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Butter daruntermischen, leicht auskühlen lassen.
- Mithilfe einer Schablone aus beiden Teigen je 8 Rondellen à ca. 12 cm Durchmesser markieren und ausschneiden. Fleisch und Käse darauf verteilen, dabei etwas Rand frei lassen. Ränder mit Eiweiss bepinseln. Rondellen zu Halbmonden falten, Ränder gut andrücken. Die Ränder der Teigtaschen von Hand in kleine Falten legen, diese übereinanderschlagen und nach innen andrücken, sodass eine gleichmässige, leicht gedrehte Wellenform entsteht. Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bepinseln. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.
- Chili, Knoblauch und Schalotte im heissen Öl ca. 3 Minuten andünsten. Essig und Ketchup zugeben, kurz mitköcheln. Limettensaft und Oregano unterrühren, würzen.
- Salat, Äpfel und Schalotte mischen. Senf mit Mayonnaise, Bouillon und Essig verrühren, würzen. Über den Salat träufeln.



Meine Wahl.

5

Empanadas mit Sauce und Salat servieren.

Tipp

Die Füllung kann nach Belieben ergänzt werden. Wie wärs zum Beispiel mit Oliven, Maiskörnern und/oder Peperoni?

