

Beef Empanadas



Meine Wahl.

 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** Rüebl, 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

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 1 TL** getrockneter Oregano
- 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



enthält Laktose

Zubereitung

- 1** Hackfleisch portionenweise im heissen Öl bei hoher Hitze ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Rübli in derselben Pfanne ca. 5 Minuten andünsten, in der letzten Minute Knoblauch mitdünsten. Hackfleisch wieder begeben. 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.
- 2** 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.
- 3** Chili, Knoblauch und Schalotte im heissen Öl ca. 3 Minuten andünsten. Essig und Ketchup zugeben, kurz mitköcheln. Limettensaft und Oregano unterrühren, würzen.
- 4** Salat, Äpfel und Schalotte mischen. Senf mit Mayonnaise, Bouillon und Essig verrühren, würzen. Über den Salat träufeln.

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?