


Spanische Empanadas mit Pouletbrust und Chorizo



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 5 min

 Aktivzeit: 1 h 5 min

 Einfach



Zutaten

für 12 Stück

Teig

200 g feines Maismehl

200 g Weissmehl

1 TL Salz

200 g weiche Butter

1 Ei

1 Eigelb

80 ml Wasser

Glasur

1 Eiweiss

2 EL Milch

Salz

Füllung

400 g Brust vom Schweizer Poulet

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Chorizo

40 g Mandeln

3 Zweige Zitronen-Thymian

2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

150 g Ziegenfrischkäse

Nährwerte

1 Stück (ohne gemischter Salat) enthält ca.:

389 kcal

17 g Eiweiss

24 g Kohlenhydrate

25 g Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Pouletfleisch: viele Proteine und B-Vitamine – wenig Fett

Pouletfleisch enthält viele wertvolle Nährstoffe und ist leicht verdaulich.

Zubereitung

- 1 Mehle und Salz in einer Schüssel mischen, Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit dem Knethaken zu einem krümeligen Teig verkneten. Das Ei, das Eigelb und nach und nach das Wasser unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Für die Glasur alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen.
- 3 Teig portionenweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn auswallen und grosse Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen.
- 4 Für die Füllung Pouletbrust in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chorizo fein würfeln, Mandeln grob hacken. Thymian von den Stielen zupfen.
- 5 Öl in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Pouletbrust, Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten braten. Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Chorizo, Mandeln und Thymian zugeben.
- 6 Alles kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Feuer nehmen. Ziegenfrischkäse zugeben und alles gut verrühren.
- 7 1 EL Füllung auf eine Teighälfte legen, Teigrand mit Wasser bestreichen und zu Halbkreisen falten.
- 8 Die Ränder gut verschliessen und mit einer Gabel zusammendrücken.
- 9 Mit der Glasur bestreichen und im Ofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten goldgelb backen.

Dazu passt ein gemischter Salat aus Maiskörnern, Peperoni, Endivien und Peterli.