Spanische Empanadas mit Pouletbrust und Chorizo

Meine Wahl.

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.