

Empanadas-Teig



Der feine Unterschied.

🔗 Einfach



Zutaten

für 12 Stück

200 g feines Maismehl
200 g Weissmehl
0.5 TL Salz
200 g weiche Butter
1 Ei
1 Eigelb
80 ml Wasser

Glasur

1 Eiweiss
2 EL Milch
2 EL Salz

Zubereitung

- 1 Teig:** 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 Glasur:** Alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen.
- 3** Teig portionenweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und grosse Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen.
- 4** 1 EL Füllung auf eine Teighälfte legen, Teigrand mit Wasser bestreichen und zu Halbkreisen falten.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

258 kcal
5 g Eiweiss
25 g Kohlenhydrate
15 g Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose



Der feine Unterschied.

- 5 Die Ränder gut verschliessen und mit einer Gabel zusammendrücken.
- 6 Mit der Glasur bestreichen und im Ofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten goldgelb backen.

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