Empanadas mit pikanter Hackfleischfüllung

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 8 Stück

300 g	Hackfleisch vom Schweizer Schwein
300 g	Mehl
0.5 TL	Salz
1.5 dl	warmes Wasser
80 g	Sonnenblumenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Peperoncino
1 Bund	Peterli oder Koriander
200 g	Rüebli
1 Dose	Mais (Abtropfgewicht 285 g)
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	scharfes Curry
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 dl	Balsamico
0.5 dl	Gemüsebouillon
0.5 dl	kalt gepresstes Rapsöl
1 TL	Senf
1 TL	Honig
300 g	gemischter Blattsalat

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

399	kcal
15 g	Eiweiss
37 g	Kohlenhydrate
20 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Mit Schwein gegen Food Waste

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

1 Mehl in eine Schüssel geben. Salz im Wasser auflösen und mit dem Öl zum Mehl geben. Alles zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. 30 Minuten kühl stellen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, Peperoncino entkernen und alles hacken. Peterli oder Koriander ebenfalls hacken. Rüebli schälen und fein reiben. Mais in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

3 Öl in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Curry, Rüebli und Mais beifügen und alles weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli oder Koriander untermischen.

4 Teig in 8 Portionen teilen und zu Kreisen von etwa 16 cm Durchmesser auswallen. Jeweils auf eine Teighälfte etwas Füllung geben, Teigrand mit Wasser bestreichen und die andere Teighälfte über die Füllung klappen. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken und die Oberfläche einstechen.

5 Empanadas im Ofen bei 200 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 180 °C) 25 Minuten goldbraun backen.

6 Für den Salat Balsamico, Bouillon, Öl, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce mixen.

7 Salat waschen und wenn nötig in mundgerechte Stücke zupfen. Zum Servieren mit der Sauce mischen und mit den Empanadas auf Tellern anrichten.

Tipp
Wenn es schnell gehen muss, lassen sich die Empanadas auch mit gekauftem Blätterteig zubereiten.