

Rezept Südamerika



Empanadas – in allen Sorten und Größen, immer und überall

Der Klassiker unter den südamerikanischen Gerichten! Egal ob in Argentinien, Chile, Peru, Bolivien (dort heißen sie Salteñas) oder Uruguay – diese leckeren Teigtaschen finden Sie in so ziemlich allen Ländern Südamerikas auf den meisten Speisekarten und an jeder Straßenecke. Empanadas können zum Frühstück, Mittag- und Abendessen gegessen werden. Sie können als Vorspeise oder Snack serviert werden, aber sie können auch ganz einfach eine vollständige Mahlzeit sein. Wir haben uns für eine vegetarische Variante entschieden.

So wird's gemacht:

Mehl, Backpulver, 1 Ei, Salz, Butter und **4 EL Wasser** in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken **5 min** kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig abdecken und **20 Min.** bei Raumtemperatur ruhen lassen.

In dieser Zeit die **Karotte** und **Zucchini** in feine Streifen hobeln. **Zwiebel** und **Paprika** in feine Würfel schneiden. Das komplette Gemüse in eine Pfanne geben und mit **1 EL Öl** andünsten. Abschmecken und auskühlen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Das Ei trennen. Mit dem Eiweiß die Außenränder der Kreise bestreichen. 1 gehäufte Teelöffel **Gemüsefüllung** auf die Kreismitte geben, die Kreise in der Mitte umklappen und festdrücken. Den Backofen auf **200°C (Umluft: 180 Grad)** vorheizen. Um den typischen geflochtenen Rand zu formen, mit Daumen und Zeigefinger den Teig an der Außenkante ziehen und zur Mitte hin falten, diesen Vorgang bis zum Ende des Halbkreises wiederholen. **Die Empanadas** auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Eigelb mit Sahne mischen, die Empanadas damit bestreichen und **12–15 Min.** goldbraun backen. Lauwarm servieren.

Sie brauchen:

Zutaten für ca. 24 Stück

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- ½ gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- etwas Kurkuma
- etwas Paprikapulver
- etwas Salz und Pfeffer
- 320 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 2 Eier
- 200 g Butter
- 2 EL Sahne

🕒 60 min

👨‍🍳👩‍🍳👦 mittel