

Empanadas (am Vortag backen, dann im Ofen aufbacken bei 150 °C für 5 Minuten)

Teig

500 g	Mehl
150 ml	Weißwein
2	Eier
100 ml	Öl
	Salz

Mettfüllung (für Teig aus 500 g Mehl)

400 g	Rindermett
2	Knoblauchzehen, klein geschnitten
4 EL	Tomatenmark
4 EL	Sesam
1 TL	Zimtpulver
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprika, geräuchert
	Salz, Pfeffer



Vegane Gemüse-Füllung (für Teig aus 250 g Mehl, Füllungen können am Vortag zubereitet werden!)

1	rote Paprikaschote
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
150 g	Mais aus der Dose
200 g	schwarze Bohnen (Dose) oder gekochte Linsen
2 TL	Oregano
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
0,5 TL	Thymian
1 Msp.	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer



Teigtaschen

2	Eigelb
2 EL	Joghurt



Teig: Mehl, Wein, Öl, Eier und Salz zu einem glatten Teig verkneten, mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig ist sehr weich, aber gut auszurollen.

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

Hackfüllung: Hackfleisch in etwas Öl krümelig braten, Knoblauch später zugeben und etwas anbraten, Tomatenmark und Sesam zufügen, kurz braten, von der Platte nehmen, Gewürze zugeben und untermischen.

Gemüsefüllung: Paprika und Knoblauch in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Mais und schwarze Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

Zuerst die Paprikawürfel bei mittlerer Hitze ca. 7-8 Minuten anbraten.

Anschließend Knoblauch und Zwiebeln dazugeben, weitere 3 Minuten anbraten.

Zum Schluss abgetropften Mais und schwarze Bohnen hineingeben, 2 Minuten weiter braten.

Mit Oregano, Paprikapulver, Thymian, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsemischung etwas zerdrücken, damit die Füllung besser zusammenhält, kräftig abschmecken.

Die Füllung muss trocken sein (Gemüse anbraten und reduzieren).

Teigtaschen: Eigelb mit Joghurt verquirlen.

Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, 30 – 40 Kreise mit ca. 10 cm Durchmesser ausstechen,

Rand mit der Eigelbmischung bestreichen, 1 EL Füllung in die Mitte geben,

zu einem Halbkreis zusammenklappen, Rand festdrücken, z.B. mit einer Gabel,

20 Minuten backen.

Tipp: Wenn die Teigtaschen oben mit der Eigelbmischung bestrichen werden, wird der Teig nicht so kross.

Grüne Sauce: Aus 350g griechischem Joghurt, 50 g Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl und Salz eine Sauce rühren.

Varianten: Thunfisch, Tomatenmark, Oliven und hartgekochten Eiern

Thunfisch, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprika, ½ gelbe Paprika, 1 Tomate
vegetarische mit Spinat, Pinienkernen und Rosinen.

Hackfleisch oder Bratenreste, gekochtes Ei, Zwiebeln, Rosinen und einer Olive (Chile)

Hackfleisch, Reis, Zwiebeln, gekochtes Ei, Erbsen, Kreuzkümmel (Kolumbien)

Rinderhack, Rosinen, Kapern, Oliven, angebratene Zwiebel und Knoblauch, gekochtes Ei

Rinderhack, gehackte Zwiebeln, Rosinen, Sojasauce (Philippinen)