

# Empanadas



Fotos von D. F.

Rezept von @Sigrid, gefunden auf [chefkoch.de](http://chefkoch.de) und von D.F. in Teilen abgewandelt

Diese Empanadas sind mexikanisch-kräftig mit exotischen Gewürzen und Chili gewürzt. Wer das nicht mag, kann die Füllung einfach nur mit Salz und Pfeffer würzen oder auch Kräuter der Provence o. ä. verwenden. Der Empanadateig ist ziemlich unkompliziert und gelingsicher und lässt sich auch mit anderen Füllungen versehen.

## **Zutaten Empanadateig:**

400 g Mehl

250 g Butter, sehr kalt, in kleine Stückchen geschnitten

1 Tl Salz

1 EL Zucker

Ca. 400 ml Eiswasser, bitte vorsichtig dosieren und von der Menge nur soviel nehmen, wie der Teig benötigt!

## **Füllung:**

600 g Rinderhackfleisch

300 ml Tomatensaft

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe  
1 Tl gemahlener Koriander  
1 Tl gemahlener Zimt  
1 Tl gemahlener Kreuzkümmel  
Olivenöl zum Anbraten  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Geschmack  
50 g Pinienkerne, ggf. in einer Pfanne trocken angeröstet  
50 g Rosinen oder Sultaninen

1 Ei zum Bestreichen

### **Zubereitung der Füllung:**

Mind. 1 Std. vorher (Abend zuvor geht auch, muss kalt sein):

ÖI in Schüssel geben, 140 Grad/Rührgeschwindigkeit 3, Flexielement

Zwiebel, Knoblauch zugeben, 5 Min., Rührgeschwindigkeit 1, anschwitzen

Gewürze zugeben, weitere Minuten anschwitzen

Fleisch zugeben, zu Koch-Röhrelement wechseln, krümelig anbraten, Tomatensaft zugeben, 12 Min bei 110 Grad, Rührgeschw. 1, köcheln lassen.

Rosinen und Pinienkerne zugeben und in Kühlschrank stellen.

### **Zubereitung des Empanadeteigs:**

Multi aufsetzen; das Mehl, die Butter, den Zucker und das Salz hineingeben, Geschwindigkeit 1 mixen bis eine krümelige Masse entsteht.

Langsam so viel Eiswasser hinzufügen, bis man merkt, dass der Teig sich verbindet. Nicht zu viel Wasser! Nicht zu lange mixen, das passiert in etwa 1 min.!

Den Teig herausnehmen, von Hand zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie packen, etwas flach formen und ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Teig in zwei Portionen ausrollen (z.B. mit Pastawalze), Kreise von 8-10 cm Durchmesser ausstechen, den Rand jeweils mit etwas Ei einpinseln (ich finde es zeitsparender, alle Kreise gleich ganz mit Ei einzupinseln) und die Hackfleischfüllung mit einem Löffel auf die Kreise aufsetzen. Dann die Empanadas schließen und mit dem Finger zusammendrücken, dabei einen schönen Rand formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Ei einpinseln und in 15-20 min. goldgelb backen.

*Tipp D.F.:*

*Fast fertig backen, einfrieren und vor der Feier nochmal im Ofen richtig schön warm machen. Perfekt!*

*Alternativteig, der auch sehr gut ist, von hier:*

*<http://latin-mag.com/argentinische-empanadas-original.../> aber mit ~ Hälfte Dinkelmehl hell, Hälfte Halbweissmehl und mit Butter anstelle von Margarine. Der Teig ist super und in der Kenny auch ganz einfach und schnell gemacht. Ich meine, ich hab ihn wie einen normalen Mürbeteig mit K-Haken auf Stufe 2 oder 3 gemacht...*



Foto von D. F.

---

# Empanadas misioneras (Argentina)



Rezept, Fotos und Anleitung zur Verfügung gestellt von Tatiana Franco

Das Rezept ist von meiner Mutter, welche lange in Argentinien gelebt hat und dort von unserer damaligen Nachbarin gelernt hat, wie man Empanadas macht. Wir lebten dort in Eldorado, in der Provinz Misiones. Die fertigen Teigblätter kann man dort überall kaufen. Hier in der Schweiz hat sich meine Mutter zuerst eine Kenny zugelegt, welche nun nach 30 Jahren mit meinen Eltern nach Spanien ausgewandert ist und dort noch immer ihren Dienst tut.

Für etwa 50 Empanadas (je nach Teigdicke)

## **Zutaten:**

### ***Teig***

600 gr Weissmehl

4 Eier

150 gr. Wasser (eher weniger)

1 EL Salz

### ***Füllung***

1 kg Rinds-Hackfleisch  
1 kl. Tasse Reis kochen  
1.5 grosse Zwiebeln gehackt  
2 grosse Knoblauch-Stücke gehackt  
1 grüner Peperoni (nicht zu gross) gewürfelt  
1 roter Peperoni(nicht zu gross) gewürfelt  
5 hartgekochte Eier gehackt  
Salz  
Pfeffer  
Grill-Gewürz mild  
Grill-Gewürz scharf  
Paprika scharf

### **Zubereitung:**

#### *Teig:*

Der Teig sollte eher ein trockener, harter Teig sein. Wenn der Teig zu feucht ist, kleben die Teigblätter gerne aneinander und die Empanada geht beim Frittieren eher kaputt. Ich gebe zuerst alle Zutaten bis auf das Wasser in die Schüssel und lass Kenny dann arbeiten (max. Stufe 1, Knethaken). Dann gebe ich langsam, nach Bedarf das Wasser dazu. Wenn der Teig gut zusammenhält und nicht mehr bröckelt (er löst sich dann vom Schüsselrand) nehme ich ihn aus der Kenny und bearbeite ihn noch kurz von Hand. Dies mache ich aber eher, um zu spüren, ob der Teig die richtige Konsistenz hat.



Der Teig geht danach für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank.



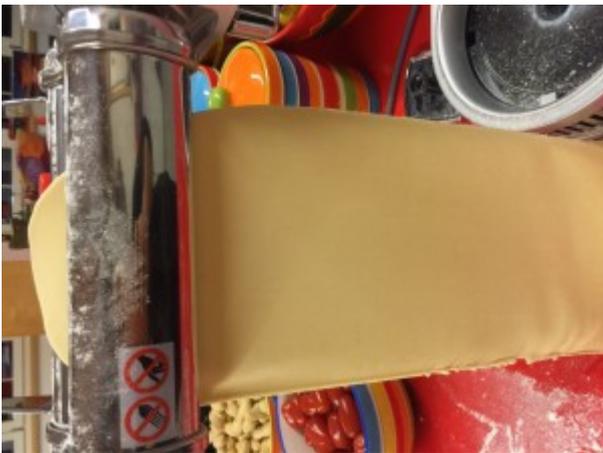
Nach ca. 30 Minuten nehme ich ca.  $\frac{1}{4}$  des Teiges aus dem Kühlschrank und mehle diesen Teil gut ein. (ich nehme nicht das ganze Stück Teig, damit die Teigplatte nicht zu lang wird )



Danach lasse ich ihn das erste Mal auf Stufe 1 durch die Teigwalze, mehle das Teigstück wieder beidseitig gut ein, falte es und lass es wieder auf Stufe 1 durch die Teigwalze. Diesen Schritt wiederhole ich einige Male, bis ich auch von der Breite her ein schönes Teigstück habe. Sollte der Teig während den ersten Durchgängen ‚zerrupfen‘, ist dies nicht tragisch. Einfach wieder mehlen, falten und nochmals durch die Walze.



Der Teig sollte schön glatt sein. Ich lasse ihn bis Stufe 8 durch. Dann ist der Teig nicht mehr zu dick und doch stabil genug, um später weiter bearbeitet und v.a. frittiert zu werden.



Der Teig wird nun noch einmal ein wenig gemehlt. Um die Teigblätter nun in die runden Formen zu schneiden, verwenden wir kleine Teller.



Die runden Empanada-Formen legen wir nun in ein Backblech, getrennt durch Baktrennpapier. Das Baktrennpapier schneiden wir vor. Diese lassen sich immer wieder verwenden. Das Trennen durch Baktrennpapier ist empfehlenswert. Nichts nervt mehr, als wenn die einzelnen Teigformen aneinanderkleben...



Bis zu diesem Schritt lassen sich die Empanadas am Vortag vorbereiten. Wir stellen das Backblech mit den vorbereiteten Empanada-Formen an einen kühlen Ort.

### **Füllung:**

Das Hackfleisch mit ein wenig Öl scharf anbraten. Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, gut mischen und würzen. Am Schluss den gekochten Reis und die Eier daruntermischen.

Was man alles in die Füllung gibt, ist jedem selber überlassen. Dies ist ziemlich die Original-Mischung, welche unsere Verwandten in Eldorado verwenden. Das Grill-Gewürz ist aus der Schweiz (Migros).

In Spanien haben wir schon Empanadas probiert mit einer Thon-Füllung, das war auch sehr lecker.

Für meine Vegi-Schwester machen wir jeweils eine vegetarische Mischung mit Wirz, Zucchetti, Karotten, Peperoni, Eiern und Reis. Diese würzen wir zusätzlich mit ein wenig Curry.



Auch dieser Arbeitsschritt lässt sich gut einen Tag vorher vorbereiten. Die Füllung packen wir dazu einfach in Tupperboxen und bewahren diese im Kühlschrank auf.

Die Füllung muss unbedingt abgekühlt sein, bevor die Empanadas damit gefüllt werden und sie darf nicht mehr viel Flüssigkeit haben (diese sonst abgiessen)

### ***Empanadas füllen***

Nun können die runden Empanada-Formen gefüllt werden.



Beim Füllen den Rand auslassen. Wenn es auf dem Rand Füllung hat, lassen sie sich nicht mehr gut schliessen und es kann dann beim Frittieren Öl in die Öffnungen reinlaufen.



Den Rand befeuchten wir lediglich mit ein wenig Wasser, dabei den Pinsel zuerst am Tassenrand abstreifen.



Die Hälfte des Randes mit Wasser anfeuchten.



Die Empanada zuklappen und den Rand mit einer Gabel verschliessen.



So sieht die geschlossene Empanada aus.



Die geschlossene Empanada wird nun noch ein wenig verschönert. Dazu einfach dem Finger, den Teigrand an einigen Stellen ein wenig eindrücken.



Die Empanadas werden jeweils zurück in das gefaltete Backtrennpapier gegeben, damit sie nicht aneinander kleben.



## **Empanadas frittieren**

Die Empanadas frittieren wir in Sonnenblumenöl. Die Temperatur stimmt, wenn das Öl blubbert, wenn man eine Empanada reingibt. Die Empanadas vorsichtig in das heiße Öl geben, damit man sich nicht durch Öl-Spritzer verbrennt.

Da das Frittieren ziemlich schnell geht, legen wir neben der Kochstelle alles bereit. D.h. ein Abtropfsieb mit Haushaltspapier und eine mit Haushaltspapier belegte Schüssel. Im Abtropfsieb werden die Empanadas nach dem Frittieren kurz zwischengelagert, damit sie austropfen können. Danach schichten wir die Empanadas in die mit Haushaltspapier belegte Schüssel.



Nicht zu viele Empanadas auf einmal reingeben. Die Empanadas sollten im Öl schwimmen. Dabei mit einer Holzkelde vorsichtig das Öl über die Empanadas schwappen lassen, damit diese schön knusprig werden und die typischen Blattern erhalten. Wenn sie

oben bräunlich sind und sich erste Blattern gebildet haben, die Empanadas vorsichtig wenden.



Die frittierten Empanadas nehmen wir so raus, dass die halbrunde Seite gegen unten schaut.



So wird sie dann auch in das Abtropfsieb gelegt, damit allfällig reingelaufenes Öl wieder abtropfen könnte.



So sieht die fertige Empanada aus.



Die Empanadas können übereinander gestapelt werden.



Die Empanadas können gut 1 – 2 Tage so aufbewahrt werden. Dafür einfach mit einem Küchentuch bedecken. Aber so richtig knusprig sind sie natürlich, wenn sie noch lauwarm gegessen werden.

„En Guete“

Das abgekühlte Öl filtern wir und benutzen es noch einmal.



---

# Erdbeerpizzen mit Mozzarella und Arganöl

Rezept von Stefan Dardas:

## **Zutaten für 4 Pizzazungen:**

½ Block frische Bäckerhefe

500 gr. Mehl und Mehl zum Arbeiten

1 EL Salz

1 Prise Zucker

1 EL Olivenöl

500 gr. geputzte Erdbeeren, in Scheiben geschnitten

2 Kugeln Mozzarella

1 Bd. Basilikum

4 EL gehackte Mandeln

4 EL brauner Rohrzucker

4-6 EL Arganöl

Zubehör: Knethaken, Pastawalze, Multizerkleinerer mit Flügelmesser, Flexirührelement

## **Zubereitung:**

1. Mehl mit Hefe und 250 ml lauwarmen Wasser und dem Salz, 1 Prise Zucker und dem Olivenöl in die Rührschüssel geben, den Knethaken einsetzen und bei Geschwindigkeitsstufe 2 zu einem elastischen Teig kneten lassen. Danach den Knethaken entfernen, Temperatur auf 40 Grad stellen und bei Intervallrührstufe 3 40 Minuten den Teig gehen lassen. In der Zwischenzeit die Hälfte der Erdbeeren im Multizerkleinerer zu Püree verarbeiten.

2. Den Teig aus der Schüssel nehmen, abdecktruhen lassen. Das Flexirührelement einsetzen und das Erdbeerpüree bei 110 Grad auf der 1. Intervallrührstufe 6-8 min köcheln lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

3. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, 2 Bleche mit Backpapier auslegen. Nehmen Sie den Dampfschutz ab und setzen die Pastawalze auf Stufe 1 ein.

4. Formen Sie aus dem 4 gleichgroße Ballen, mehlen Sie diese ein und lassen sie erneut 20 min. abgedeckt gehen.

5. Drücken Sie die Teigballen platt und formeneinen länglichen Fladen. Lassen Sie die Maschine auf Geschwindigkeitstufe 3anlaufen und lassen den Teigfladen 1 x durch. Wiederholen Sie den Vorgang 2-3x. Stellen Sie die Pastawalze auf Stufe 2 und wiederholen den Vorgang 1-2 x. Die Teiglinge sollten jetzt so lang wie ihr Backblech sein. Die fertigen Fladen auf die vorbereiteten Bleche legen und mit dem Erdbeerpüree gleichmäßig bestreichen. Mozzarella darauf verteilen, mit gehackten Mandeln und Rohrzucker bestreuen. Zum Schluss die in Scheiben geschnittenen Erdbeeren daraufverteilen.

6. Im vorgeheizten Ofen 10-12 min backen, dieBasilikumblätter darauf verteilen mit dem Arganöl beträufeln und heißservieren.

Mein TIPP:

Statt Mandeln können Sie auch Cashewnüsse nehmen. Erdnüsse funktionieren bei diesem Gericht wegen ihres mehligem Geschmacks nicht.

Wenn die Erdbeerzeit gerade vorbei sein sollten– probieren Sie Steinobst! Pfirsiche sind ein geeigneter Partner für die Kombination aus Mozzarella und Basilikum.

Ist kein Arganöl verfügbar kann auch Sesamöl aus dem Asiashop verwendet werden. Jedoch ist dieses Öl vorsichtiger zu gebrauchen, da es durch die Röstung der Sesamkerne vor dem Mahlen wesentlich intensiver ist.