Empanadas mit Bohnenfüllung

Zeit gesamt
3h 5min

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	2 TL
Sonnenblumenöl	150 ml
Milch	200 ml
Kurkuma	
Frühlingszwiebeln	45 g
Kidneybohnen	225 g
Mais aus der Dose	200 g
Brötchen	40 g
Rosenpaprika	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Tomaten, gehackt	75 g
Petersilie, tiefgefroren	2 EL
Crème fraîche	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Pinsel, Frischhaltefolie, Monsieur Cuisine

1. 1 Ei, Mehl, 1,5 TL Salz, Sonnenblumenöl, Milch und Kurkuma in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Teigknet-Taste 2 Min. kneten. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit den Händen noch einmal kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen. Mixbehälter reinigen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und weißen bis hellgrünen Teil in 0,5 cm breite Röllchen schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mais ebenfalls in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Brötchen in Würfel mit 2 cm Kantenlänge schneiden und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Abgetropfte Kidneybohnen, Paprikapulver, ¾ TL Salz und ½ TL Pfeffer dazugeben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 7 pürieren. Mithilfe des Spatels an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Abgetropften Mais, gehackte Tomaten, Frühlingszwiebelringe, gehackte Petersilie und Crème fraîche mit Kräutern dazugeben und alles mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 15 Sek./Stufe 1 vermischen. Nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 15 Sek./Stufe 1 vermischen.

4. Backofen auf 200 °C vorheizen. Restliches Ei in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Gekühlten Teig halbieren, eine Hälfte mit den Händen noch einmal kräftig durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 mm dünn ausrollen. Mit

einem Ausstecher 16 Teigkreise ausstechen. Jeweils 1 EL der Hähnchenfüllung mittig auf eine Hälfte des Kreises setzen. Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und Teig ohne Lufteinschlüsse über der Füllung zu einem Halbkreis zusammenklappen. Rand von einer Seite ausgehend fest andrücken und dabei immer wieder ein Zipfelchen wie beim Flechten nach innen drücken – so entsteht das typische Randmuster. Alternativ Rand mit einer Gabel festdrücken. Mit der anderen Teighälfte ebenso verfahren.

5. Teigtaschen auf 2 mit Backpapier belegten Blechen verteilen, mit restlichem Ei bestreichen und nacheinander im heißen Ofen ca. 20 Min. backen, bis ihre Oberfläche schön gebräunt ist.

6. Empanadas aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Sie schmecken warm oder auch kalt als Snack, Vorspeise oder Fingerfood eines Buffets.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	937 kcal
Kohlenhydrate	120 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	40 g