Empanadas mit Hähnchenfüllung

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	230 g
Salz	
Butter	30 g
Wasser	100 ml
Geflügelbrühe	750 ml
Hähnchenbrustfilets	400 g
Kidneybohnen	100 g
Mais aus der Dose	50 g
Paprika, rot	2 St.
Tomatenmark	1 EL
Barbecuesauce	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Rapsöl	500 ml
Paprika, edelsüß	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Für den Empanadas-Teig in einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Butter und lauwarmes Wasser zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ruhen lassen.

2. In einem Topf Brühe aufkochen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in die siedende Brühe geben. Zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 20 Min. garen.

3. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen. In einer Schüssel Kidneybohnen mithilfe einer Gabel grob zerdrücken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und eine Hälfte fein würfeln. Hähnchen aus der Brühe nehmen und mithilfe zweier Gabeln zerzupfen.

4. In der Schüssel Kidneybohnen mit Mais, Paprikawürfelchen und Hähnchen vermengen. Mit Tomatenmark, 2 EL Brühe, Barbecuesauce, Salz und Pfeffer würzen.

5. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig dünn ausrollen und mithilfe eines Glases 12 Kreise (à ca. 12 cm Durchmesser) ausstechen. Füllung darauf verteilen, Teig darüber zu Halbkreisen zuklappen und die Ränder gut zusammendrücken.

6. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Empanadas mit Hähnchenfüllung darin portionsweise ca. 2 Min. knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Inzwischen in einem hohen Gefäß restliche Paprika pürieren, mit Salz und Paprikapulver würzen und als Dip zu den Empanandas mit Hähnchenfüllung servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1498 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	125 g