



Rezepte > Mittagessen

# Thunfisch-Oliven-Empanadas

Zeit gesamt  
1h 10min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	230 g
Salz	
Butter	50 g
Eier	3 St.
Thunfisch in Öl	200 g
Oliven, grün	50 g
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, 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. Inzwischen in einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen und 2 Eier darin ca. 10 Min. hart kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken, pellen und grob hacken.
3. Thunfisch und Oliven abtropfen lassen. Oliven grob hacken. In einer Schüssel Thunfisch, Oliven, Eier und Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig auf wenig Mehl 2–3 mm dünn ausrollen und 12 Kreise (à 12 cm Ø) ausstechen. Etwas Füllung jeweils mittig daraufsetzen, Teig darüber zu Halbmonden zusammenklappen und Rand mit einer Gabel gut festdrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
5. Übriges Ei trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Thunfisch-Oliven-Empanadas mit Eigelb bepinseln. Im Backofen ca. 25 Min. goldgelb und knusprig backen. Thunfisch-Oliven-Empanadas heiß oder abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Guacamole Grundrezept](#).

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g