



Vegetarische Empanadas mit Spinat und Gouda



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 2341 kJ, 559 kcal, 50,2 g Kohlenhydrate, 22,2 g Eiweiß, 31,2 g Fett, 242 mg Cholesterin, 3,18 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Die spanische Küche hat schon viel zu bieten, aber eins finden wir ganz besonders lecker: Empanadas! Normalerweise werden die halbmondförmigen Teigtaschen je nach Region, ganz verschieden befüllt. Wir haben uns für eine fast unschlagbare und super leckere, vegetarische Kombination aus herzhaftem Gouda und Spinat entschieden. Und das Beste ist, sie sind super easy nachzumachen. Und so geht's:

Step 1:

Mehl in eine Schüssel geben und mit den Fingern die Butter dazu bröseln. Dann 1 Ei und das Salz hinzugeben. Mit den Knethaken des Handrührers rühren, dabei das Wasser dazu laufen lassen, bis alles zu einem glatten Teigball verarbeitet ist.

Step 2:

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit kannst du die Füllung machen.

Step 3:

Dazu die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Würfel darin glasig anschwitzen. Dann den Spinat gut ausdrücken, grob mit einem Messer zerschneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat würzen.

Step 4:

Den Gouda kannst du grob raspeln. Nun den Spinat in eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen und mit dem Käse vermengen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 5:

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und ca. 10 cm große Kreise ausstechen. Diese kannst du nun mit der Spinatmischung belegen, zum Halbmond umklappen und verschließen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Step 6:

Das zweite Ei verquirlen und die gefüllten Empanadas damit bestreichen. Die Empanadas im heißen Backofen für ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Zutaten

Menge

250 g	Mehl
70 g	kalte Butter, gewürfelt, plus 1 EL
2	Eier
1 TL	Salz, plus mehr zum Würzen
80 - 100 ml	Wasser
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
300 g	junger Spinat, gefroren und aufgetaut
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Chiliflocken
	Muskat
150 g	mittelalter Gouda