

Empanadas

Weil die Kinder und wir bei dem letzten Foodfestival die Empanadas am besten fanden wollte ich dich auch mal probieren. Auch weil man die so hübsch einfrieren kann und dann gefroren auf das Blech geben und -zack- nach 20 Minuten ein Essen hat. Nach 10 Minuten Recherche habe ich mich für das Teigrezept von [Mexican Please](#) entschieden.

Teig (15 Minuten Arbeit, 2 Stunden ruhen)

- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 180 g Butter, sehr kalt in Würfelchen
- 2 Eier
- 140 g eiskaltes Wasser
- 1.5 TL Weissweinessig



Im Rezept wurden die schlimmsten Konsequenzen angedroht wenn man nicht mit kalten Zutaten und mit minimalem Kneten arbeitet. Die Idee dahinter ist dass sich das Gluten nicht verbindet und ein eher blättriger Teig entsteht. Darum habe ich die Butter geschnitten und für 10 Minuten in das Gefrierfach gestellt und das Wasser mit Eiswürfeln auf 5° abgekühlt. Mehl, Salz Butter im Kenwood mit K-Haken insgesamt 45 sec pulsen auf Stufe 2-3 mit Abdeckung! Sonst sieht die

Küche aus wie meine: gleichmässig und weiträumig mit Mehl bestäubt. Das Ei, Eiswasser und Essig, verquirlen und bei Stufe 2 zur Butter Mehlmischung giessen bis die Masse zu klumpen anfängt (ca. 10 sec). Mit den Händen kurz zusammenfügen und dann für 2 Stunden mit Folie abgedeckt ausruhen lassen.

Bei der Fülle habe auf ein Familienrezept vom Langen zurückgegriffen, immerhin von einer peruanischen Freundin der Familie geerbt.

Fülle (vom Arroz Tapado Rezept vom Langen, 20 Minuten)

- Olivenöl
- 1.5 Zwiebel feingehackt
- 1 Knoblauchzehe feingehackt
- 2 Tomaten
- 700 g gehacktes Rindfleisch
- Pfeffer, Oregano, Salz
- 1 kleine rote Peperoni
- 1-2 Chilis (wenn Kinder gross genug sind)
- 2 harte Eier
- 12 schwarze Oliven, entkernt und in schmale Streifen geschnitten
- 1/4 Tasse Rosinen

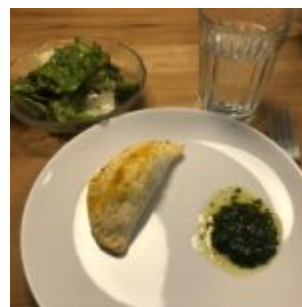
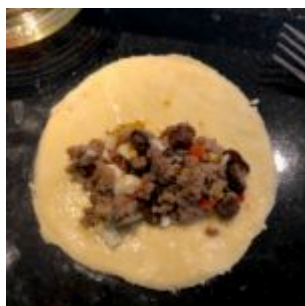


Zwiebel und Knoblauch dämpfen, fein gehackte Tomate (ohne

Schale) dazu geben, dann das Fleisch braten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen. In Würfelchen geschnittene Peperoni dazugeben. Bei leichtem Feuer kochen lassen (wenn nötig ein bisschen Wasser hinzufügen!). Wenn alles fertig ist, fügt man die Oliven, die Rosinen und die in Würfelchen geschnittenen Eier hinzu. Die Fülle auskühlen lassen.

Empandadas

- Teig
- Fülle
- 1 Eiweiss zum Teig kleben
- 1 Eigelb mit 1/2 TL Wasser verquirlt zum Empanadas bestreichen
- Ofen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen



Den Teig habe ich halbiert und dann 2-3 mm dünn ausgerollt. Mit der Hilfe einer Schale von 12 cm Durchmesser habe ich Teigkreise ausgeschnitten und die Ränder mit Eiweiss bepinselt. Dann einen guten Esslöffel Fülle darauf, den Teig gut andrücken und mit einer Gabel die Ränder noch einmal quetschen. Die Teigreste lassen sich gut noch einmal zusammenkneten und neu ausrollen, ich habe den ganzen Teig verarbeiten können

Das ergab 28 Empanadas und würde für 6-8 Personen mit Salat ein ordentliches Essen geben. Wir haben eine Hälfte eingefroren und die andere Hälfte mit Ei bepinselt und in der

Mitte vom vorgeheizten Ofen 20 Minuten gebacken.

Dazu gab es Chimichurri und, naja, süsse Thaichilisauce und Ketchup für die Kinder und einen Salat. Und es wäre ein sehr gutes Essen gewesen mit ein wenig mehr Salz und ein paar Chilis in der Fülle. So war es immerhin ein gutes, und der Teig hat sein Versprechen gehalten: er war knusprig und blättrig, Caramba!