

Unsplash (Beispielfoto)



Argentinische Empanadas

Koch: Robert Letz

Zutaten:

Zutaten für den Teig

- 500 g Weizenmehl (Type 700)
- 10 g Salz
- 100 g Butter oder Schweineschmalz
- 200 ml warmes Wasser
- 1 Ei

Zutaten für die Füllung

- 500 g Rinderfaschiertes oder fein gewürfeltes Rindfleisch
- 2 große Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 rote Paprika, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- 2 hartgekochte Eier, gewürfelt
- 50 g grüne Oliven, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

Zum Bestreichen

- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

Zubereitung:

1. Teig herstellen

1. Mehl und Salz vermischen.
2. Butter oder Schmalz einarbeiten.
3. Ei und warmes Wasser zugeben.
4. Zu einem glatten Teig kneten.
5. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

2. Füllung zubereiten

1. Olivenöl erhitzen.
2. Zwiebeln und Paprika glasig anschwitzen.
3. Fleisch zugeben und krümelig anbraten.
4. Mit Paprika, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
5. Kurz auskühlen lassen.
6. Eier, Oliven und Frühlingszwiebeln unterheben.

Tipp: Die Füllung sollte vollständig kalt sein, bevor die Empanadas gefüllt werden.

3. Empanadas formen

1. Teig etwa 2 mm dünn ausrollen.
2. Kreise von 12–14 cm Durchmesser ausstechen.
3. Je 1 EL Füllung in die Mitte geben.
4. Ränder mit Wasser bestreichen.
5. Zusammenklappen und mit einer Gabel oder durch den typischen Zopfrand („Repulgue“) verschließen.

4. Backen

1. Auf ein Backblech legen.
2. Mit Eigelb-Milch-Mischung bestreichen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei **200 °C Ober-/Unterhitze** etwa **20–25 Minuten** goldbraun backen.

Traditionelle argentinische Salsa Chimichurri

Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Oregano
- 3 EL Rotweinessig
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Alles fein hacken und vermischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.