

Empanadas mit einer Füllung aus Rinderhack



Zubereitungszeit **1 Std. 30 Minuten**

Kalorien pro Portion **411**

Zutaten für 4 Personen

233,32 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 TL Paprikapulver
26,68 g Butter
26,68 g Pflanzenfett
1 EL Sonnenblumenöl
0,68 Zwiebeln
0,68 Knoblauchzehen
150 g mageres Rinderhackfleisch
0,68 rote Paprika
0,68 TL gemahlener Koriander
0,68 TL Chilipulver
100 ml Rinderbrühe
1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,68 Eier

Zubereitung:

1. Für den Teig das Backpulver und das Paprikapulver auf das Mehl geben und das Fett einarbeiten, bis der Teig das Aussehen von Semmelbröseln erhält. Ausreichend Wasser hinzugeben und kneten, bis ein glatter Teig entsteht. In Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Das Rinderhack zufügen und anbraten. Die roten Paprika hinzugeben, 3 Minuten braten, dann mit Koriander und Chilipulver bestreuen. Die Fleischbrühe und die Sojasauce zugießen und 10-15 Minuten köcheln bis die Brühe verdampft ist. Danach abkühlen lassen.
3. Den Teig ausrollen und 15 cm große Kreise ausstechen. Die Füllung mit einem Löffel auf eine Hälfte jedes Kreises setzen, den äußeren Rand mit Ei bestreichen und fest zusammendrücken.

4. Die Oberseite der Empanadas mit Ei bestreichen und ein kleines Loch in den Teig stechen, damit der Dampf entweichen kann. Den Ofen auf 180°C (Gas: Stufe 4) vorheizen und die Empanadas 15-20 Minuten backen bis sie eine goldene Farbe erhalten.
5. Heiß oder kalt servieren.

Tipp: Die Fleischsauce am Ende der Kochzeit regelmäßig umrühren, damit sie nicht auf dem Boden der Pfanne haften bleibt.

Guten Appetit!