



Empanadas mit Thunfischfüllung

Zeit gesamt
🕒 3h 5min

Zubereitungszeit
👨‍🍳 1h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	1.5 TL
Sonnenblumenöl	150 ml
Milch	200 ml
Kurkuma	
Zwiebeln, gelb	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Tomaten, getrocknet	75 g
Oliven, schwarz	75 g
Kapern	3 TL
Thunfisch im eigenen Saft	450 g
Tomatenmark	2 EL
Petersilie, tiefgefroren	2 EL
Zitronen	1 St.
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Pinsel, Frischhaltefolie, Monsieur Cuisine, Ausstecher

1. 1 Ei, Mehl, 1,5 TL Salz, Sonnenblumenöl, Milch und Kurkuma in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Teigknet-Taste 2 Min. kneten. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit den Händen noch einmal kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen. Mixbehälter reinigen.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und Zwiebeln achteln. Zwiebeln, Knoblauchzehe, abgetropfte, eingelegte Tomaten, Oliven und Kapern im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. 2 EL Würzöl der eingelegten Tomaten, Thunfisch in Stücken, Tomatenmark, Petersilie, 1 TL Zitronenabrieb, Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer dazugeben und alles ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 4 Min./110 °C anschwitzen. Nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 2 verrühren.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Restliches Ei in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Gekühlten Teig halbieren, eine Hälfte mit den Händen noch einmal kräftig durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 mm dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher 16 Teigkreise ausstechen. Jeweils 1 EL der Hähnchenfüllung mittig auf eine Hälfte des Kreises setzen. Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und Teig ohne Lufteinschlüsse über der Füllung zu einem Halbkreis zusammenklappen. Rand von einer Seite ausgehend fest andrücken und dabei immer wieder ein Zipfelchen wie beim

Flechten nach innen drücken – so entsteht das typische Randmuster. Alternativ den Rand mit einer Gabel festdrücken. Mit der anderen Teighälfte ebenso verfahren.

4. Teigtaschen auf 2 mit Backpapier belegten Blechen verteilen, mit dem restlichen Ei bestreichen und nacheinander im heißen ca. Ofen 20 Min. backen, bis ihre Oberfläche schön gebräunt ist.

5. Empanadas aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Sie schmecken warm oder auch kalt als Snack, Vorspeise oder Fingerfood eines Buffets.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1001 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	41 g