

Vegetarische Empanadas



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



Zweierlei gefüllte Empanadas



Chilenische Küche

Sept. – März



vegetarisch
(vegan möglich)



6 – 8
Personen

TEIG

- 375g Weizenmehl Typ 550
- 375g Dinkel- o. Weizenvollkornmehl
- 15g Salz
- 45ml Weisswein
- 75ml Sonnenblumenöl
- 345ml warmes Wasser



UND SO GEHT'S:

1. Zutaten für den Teig mischen und kneten bis der Teig geschmeidig ist. In 14 Stücke à 90 g Stücke teilen und zu Bällchen rollen. Die Fladen tellergross (Durchmesser 18 cm) ausrollen und – mit etwas Mehl dazwischen – auf einen Teller schichten und kalt stellen.

2. Linsen ca. 20 Minuten kochen bis sie weich sind; am Ende eine Prise Salz dazu.

3. Eier hart kochen und Birnen in Wasser einweichen.

4. In zwei Pfannen die Zwiebeln in je 3 EL Öl anschwitzen bis sie glasig sind. Dann jeweils Knoblauch dazu.

5. Wirsing Füllung: Karotte und Gewürze dazu geben und mitrösten, dann Wirsing und Salz dazu, mit Wein ablöschen, Deckel drauf und köcheln lassen. Dann die Birnen und den gekrümelten Feto dazu. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl abschmecken. Kalt stellen.

6. Linsen-Füllung: Pilze und Gewürze dazu geben und mitrösten, Linsen und Petersilie hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl abschmecken. Am Ende die Nuss dazu. Kalt stellen.

7. Den gerollten Teigfladen auf eine bemehlte Fläche legen. 3 Ei Füllung in die Mitte häufen und 1 Viertel Ei, 1 Kornelkirsche und 1 Kirsche oben drauf legen. Rand mit Wasser bestreichen und die untere Hälfte nach oben klappen. Von links nach rechts mit dem Zeigefinger markieren und den Teig über den Finger ziehen bis der Rand eingeschlagen ist.

8. Alle Empanadas aufs Backblech, mit einer Hafermilch-Öl-Mischung bestreichen und ein Loch rein pieksen.

9. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Ofen backen bis sie goldbraun und knusprig sind.

10. Schön anrichten. Guten Appetit!



11. Die Empanadas können auch gut eingefroren werden.

ZUM BESTREICHEN

- 2 EI Hafermilch
- 1 EL Sonnenblumenöl
(alternativ 1 Ei)



LINSEN-FÜLLUNG

- 250g Linsen
- 3 Zwiebeln, fein geschn.
- 1 Knoblauchzehe, fein geschn.
- 180g Champignons, kl. geschn.
- 20g Petersilie, gehackt
- 1 schwarze Nuss
in dünnen Scheiben
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1,5 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 14 Kornelkirschen
- 2 Eier, geviertelt
- 7 Kirschen, getrocknet

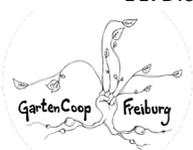


WIRSING-FÜLLUNG

- ½ Wirsing, dünn geschn.
- 1 Karotte, geraspelt
- 3 Zwiebeln, fein geschn.
- 1 Knoblauchzehe, fein geschn.
- 20g getr. Birnen, grob gehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 Schuss Weisswein
- 100g Feto
- 2 Eier, geviertelt
- 7 Kirschen, getrocknet



Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.



Das Rezept für die März Klimaküche von zusammen leben e.V. wurde entwickelt in Kooperation mit Luciano Ibarra von der GartenCoop. Die GartenCoop Freiburg setzt ein erfolgreiches Modell solidarischer Landwirtschaft um.