



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW01
2017



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Veggie-Empanadas mit Feldsalat

In Spanien und Südamerika sind Empanadas in vielen verschiedenen Formen und mit unterschiedlichsten Füllungen weitverbreitet. Heute gibt es eine leckere und einfache vegetarische Variante mit Zucchini. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 3

veggie



Quicheteig



Tomate



rote Paprika



Zucchini



Feldsalat



Gratinkäse



Rotwein-Essig



Zwiebel



Thymian



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
rote Paprika [Ursprungsst. ESP]	1	2
Zucchini [Ursprungsst. ESP]	1	2
Tomaten [Ursprungsst. ESP]	2	4
Petersilie/Thymian	je 5 g	je 10 g
Gewürz „Mexican Allrounder“ 15)	2 g	4 g
Quicheteig 1)	1	2
Gratinkäse (light) 7)	50 g 	100 g
Rotwein-Essig	6 ml	12 ml
Feldsalat	75 g	150 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3577/800	631/141
Fett (g)	49	9
- davon ges. Fettsäuren (g)	22	4
Kohlenhydrate (g)	78	14
- davon Zucker (g)	13	2
Eiweiß (g)	21	4
Ballaststoffe (g)	4	1
Salz (g)	2	0

Allergene: **1)** Gluten **3)** Ei **7)** Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

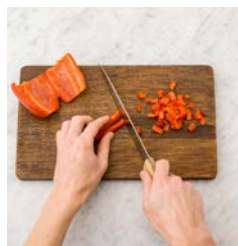
 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, evtl. 1 Ei **3)**

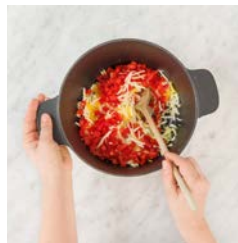
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, großer Topf, Backpapier, Backblech, evtl. kleine Schüssel, große Schüssel



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Enden der Zucchini abschneiden und grob raspeln. Strunk der Tomaten entfernen und grob würfeln. Petersilie mit Stielen fein hacken.



2 In einem großen Topf 1 TL [2 TL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebelwürfel darin ca. 1 Min. anbraten. Paprikawürfel, geraspelte Zucchini, ½ der Tomatenwürfel, Thymianzweige und Gewürzmischung zufügen und 4 – 5 Min. dünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



3 Währenddessen: Quicheteig in vier gleich große Teile schneiden und auf ein Backblech legen. Gemüsemischung vom Herd nehmen, Thymianzweige entfernen, Gratinkäse und gehackte Petersilie unterrühren. ¼ [⅓] der Masse mittig auf eines der Teigdreiecke geben, Rand mit etwas Wasser befeuchten, zusammenklappen und am Rand festdrücken. Restliche Teigstücke genau so füllen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.

TIPP: Wenn Du ein Ei zur Hand hast, kannst Du es in einer kleinen Schüssel verquirlen, etwas salzen und pfeffern und die Empanadas damit bestreichen.



4 In der Zwischenzeit: In einer großen Schüssel 1 TL [2 TL] Olivenöl, Rotwein-Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Feldsalat und restliche Tomatenwürfel mit dem Dressing vermischen.

5 Empanadas aus dem Backofen nehmen, mit dem Tomaten-Feldsalat auf Teller anrichten und zusammen genießen.