



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW01
2017

thermomix



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!

25 min.

35 min.

Stufe 3

Thermomix kocht; veggie



Quicheteig



Tomaten



rote Paprika



Zucchini



Feldsalat



Gratinkäse



Rotwein-Essig



Gemüsezwiebel



Thymian



Petersilie



Gewürzmischung

Für 2 Personen.....

- je 5 g Petersilie/Thymian [Ursprungsfl. DE]
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 rote Paprika, in groben Stücken [Ursprungsfl. ESP]
- 1 Zucchini, in groben Stücken

[Ursprungsfl. ESP]

- 2 g „Mexican Allrounder“ **15)**
- 2 Tomaten [Ursprungsfl. ESP]
- 50 g Gratinkäse **7)** ⊕
- 1 Quicheteig **1)**
- 6 ml Balsamico-Essig **12)**
- 75 g Feldsalat

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

12) Schwefeldioxid und Sulfite **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

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

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, große Schüssel, Backpapier, Backblech, Salatschüssel



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

2 Zwiebelhälften in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Paprika-** und **Zucchinistücke** zugeben und **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

3 Thymianzweig, Gewürzmischung, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** und 10 g **ÖL** zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** anschwitzen. Währenddessen die **Tomaten** würfeln. Nach der Garzeit den **Thymianzweig** entfernen und die Mischung zu der **Petersilie** in die große Schüssel geben. $\frac{1}{2}$ der **Tomatenwürfel** und den **Gratinkäse** dazugeben und alles mithilfe des Spatels vorsichtig vermengen. Wenn die Mischung zu flüssig ist, kannst Du die überschüssige Flüssigkeit einfach durch den Gareinsatz abgießen.

4 **Quicheteig** in vier gleich große Teile schneiden und auf ein Backblech legen. Die **Füllung** mittig auf eines der **Teigdreiecke** geben, Rand mit etwas Wasser befeuchten, zusammenklappen und am Rand festdrücken. Restliche **Teigstücke** genauso füllen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.

TIPP: Wenn Du ein Ei zur Hand hast, kannst Du die Empanadas damit bestreichen.

5 Währenddessen in einer großen Schüssel 1 TL **Olivenöl**, **Balsamico-Essig**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Feldsalat** und restliche **Tomatenwürfel** mit **Dressing** vermischen. **Empanadas** aus dem Backofen nehmen, mit dem **Tomaten-Feldsalat** auf Tellern anrichten und zusammen genießen.

