

SPINAT-FETA EMPANADAS



ZUTATEN (für ca. 12 Stück)

- 60 g Butter
- 180 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL Kurkuma
- 90 ml Milch
- 300 g Tiefkühlspinat
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Feta
- 500 g Tomaten
- 1 Schalotte
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Weinessig
- 1 EL Olivenöl

AUSSERDEM

- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 2 EL Milch zum Bestreichen
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 167 kcal
- 5 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 17 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten
(plus 20 Minuten Backzeit)

ZUBEREITUNG

1. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl, Backpulver, Salz und Kurkuma in einer Schüssel mischen, Butter und Milch dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.
2. Den Spinat auftauen lassen und in einem Sieb ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Feta in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten, den Spinat dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen und die Fetawürfel unterheben.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig noch einmal durchkneten und nicht zu dünn ausrollen. Nun Kreise ausstechen (ca. 12 cm Durchmesser). 2 Teelöffel der Spinat-Feta-Füllung in die Mitte jedes Kreises geben. Die Ränder der Kreise mit etwas Milch bepinseln und übereinanderklappen, sodass ein Halbmond entsteht, den Rand fest mit den Zinken einer Gabel andrücken.
6. Die Empanadas mit etwas Milch bestreichen und auf mittlerer Schiene etwa 15 – 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und – bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren – fein hacken. Tomaten, Schalotte und gehackte Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und 1 EL Öl marinieren.
8. Die Empanadas mit dem Salat anrichten und servieren.



REISER RÄT

Die Hälfte des Weizenmehls können Sie auch durch Maismehl ersetzen. Statt Spinat können Sie auch Mangold verwenden.

