Knusprige Empanadas mit Paprika-Mais-Füllung

dazu Petersilien-Dip

33

Vegan Thermomix kocht • 972 kcal • Tag 3 kochen

Pizzateig

Mais

rote Spitzpaprika

Salatherz (Romana)

Tomate

Petersilie

Gewürzmischung „Hello Mezze“

Gewürzmischung „Hello Harissa“

vegane Mayonnaise

veganes cremiges Sojaprodukt

Zwiebel

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 40] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig **15)**	1	1,5**	2
Mais	1	1,5**	2
rote Spitzpaprika **NL** | **ES** | **MA**	1	2	2
Salatherz (Romana) **DE**	1	2	2
Tomate **NL** | **ES** | **MA**	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt **11)**	100 g	150 g**	200 g
Zwiebel **DE** | **NL** | **NZ**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	2	3	4

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	670 kJ/160 kcal	4067 kJ/972 kcal
Fett	7,43 g	45,13 g
– davon ges. Fettsäuren	1,00 g	6,04 g
Kohlenhydrate	18,80 g	114,10 g
– davon Zucker	2,73 g	16,56 g
Eiweiß	3,99 g	24,19 g
Salz	0,898 g	5,452 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1

Für die Füllung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und die Hälfte der **Paprika** in 1 cm große Würfel schneiden.

Mais mit Hilfe des Deckels abgießen.

Zwiebel und die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2

Füllung garen

10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Paprikawürfel, die Hälfte vom **Mais**, „**Hello Mezze**“ und „**Hello Harissa**“ zugeben und **8 Min./100 °C/↺/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomate** in 1 cm kleine Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Tomaten in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/↺/Stufe 1** vermischen.

Gemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3

Empanadas füllen

Pizzateig ausrollen und in 8 [**12** | **16**] gleichgroße Rechtecke schneiden.

In die Mitte jedes **Teigstücks** ca. 1 EL **Füllung** geben, evtl. entstandene Flüssigkeit im Mixtopf belassen.

Teig von der langen Seite her überklappen und die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken.

Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas **Olivenöl*** beträufeln, mit einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen und 18 – 20 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.

4

Für den Dip

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Petersilie und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes Sojaprodukt, **vegane Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Dip** im Mixtopf belassen.

5

Salat zubereiten

10 g [**15 g** | **20 g**] **Olivenöl***, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen.

Restliche **Paprika** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Romanasalat längs halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und mit **Paprikastreifen** und restlichem **Mais** unter das **Dressing** heben.

6

Anrichten

Salat und **Empanadas** auf Teller verteilen und mit dem restlichen **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlenen Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde