



NILEEN MARIE SCHALDACH

# Empanadas

gefüllte TEIGTASCHEN  
SÜSS & HERZHAFT

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



**ZUR AUTORIN & FOTOGRAFIN** NILEEN MARIE SCHALDACH ist Foodbloggerin, Foodfotografin und Kochbuchautorin. Auf ihrem Foodblog Schätzze aus meiner Küche ([www.schaetzeausmeinerkueche.de](http://www.schaetzeausmeinerkueche.de)) teilt sie seit 2012 leckere Rezepte und kulinarische Tipps für Cafés, Restaurants und Hotels mit über 50.000 Lesern pro Monat. 2017 ist bereits ihr Buch „Müsliriegel & Fruchtschnitten“ im Thorbecke Verlag erschienen. Die Foodfotografin aus München hat schon zahlreiche Rezepte für bekannte Marken aus der Foodbranche entwickelt und fotografisch in Szene gesetzt.

Foodblog Schätzze aus meiner Küche: [www.schaetzeausmeinerkueche.de](http://www.schaetzeausmeinerkueche.de)

Instagram: [www.instagram.com/schaetzeausmeinerkueche/](https://www.instagram.com/schaetzeausmeinerkueche/), @schaetzeausmeinerkueche

Facebook: [www.facebook.com/schaetzeausmeinerkueche](https://www.facebook.com/schaetzeausmeinerkueche)

### **EIN GROSSES DANKE SCHÖN AN ...**

... meinen Mann Stephan, der mich auch bei meinem dritten Buchprojekt wieder tatkräftig unterstützt hat, ein halbes Jahr lang Empanadas verköstigt hat und mir mit hilfreichen Tipps zur Seite stand. Tausend Dank, dass du an meiner Seite bist!

... Mama, Papa und meinen Bruder Vivek, die hinter allen meinen Projekten stehen und mich voller Begeisterung unterstützen, wo sie können. Vielen Dank für alles!

... meine lieben Freunde Judith, Max, Christiane, Flo, Tabea, Markus, Tjaart, Jens, Marius und Geri, die wie bei meinen vorherigen Büchern gerne bereit waren, meine Koch- und Back-Experimente zu testen.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2018 Jan Thorbecke Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: © Stockfood/zouev, Tanya  
Druck: Himmer GmbH Druckerei, Augsburg  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-1272-5

# Inhalt

Empanadas – Gefüllte Teigtaschen	6
Zutateninfos	6
Grundrezepte	8
Empanadas mit Fleisch & Fisch	14
Empanadas mit Gemüse	30
Süße Empanadas	46
Salsas & Dips	54
Register	64



# Chicken-Fajita-Empanadas

FÜR 20 STÜCK

1 PORTION KLASSISCHER EMPANADATEIG  
(S. S. 8)

## FÜLLUNG

280 g Hühnerbrustfilet  
150 g rote Paprika  
1 Knoblauchzehe  
40 g rote Zwiebel  
1,5 EL Pflanzenöl  
2 TL Empanadagewürz (s. S. 7)  
2 TL Tomatenmark  
30 g geriebener Gouda  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## GLASUR

1 Ei  
1 EL Milch  
1 Prise Salz

- 1 Das Hühnerbrustfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2 Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten, dabei gelegentlich umrühren. Das Gemüse in eine Schüssel geben.
- 3 Das Hähnchen in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Das Empanadagewürz darüberstreuen und unter Rühren weitere 2 Minuten braten. Das Hähnchen ebenfalls in die Schüssel geben. Das Tomatenmark und den Gouda dazugeben und alles gut vermengen. Die Chicken-Fajita-Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Empanadateig wie im Rezept beschrieben zubereiten und 3 mm dünn ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von 10 cm ausschneiden. Teigreste erneut verkneten, ausrollen und Kreise ausschneiden. Je 1 EL Füllung mittig auf die Kreise geben, die Teigkreise zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken. Nach Belieben die Ränder mit den Zinken einer Gabel eindrücken. Die Empanadas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 5 Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei mit der Milch und einer Prise Salz verquirlen und die Empanadas dünn damit bestreichen. Die Empanadas im Ofen (Mitte) ca. 22–25 Minuten goldgelb backen.
- 6 Dazu schmeckt Sour Cream, zubereitet mit Zitronensaft anstelle von Limettensaft (s. S. 59).



# Weinbergpfirsich- Empanadas *mit MINZZUCKER*

FÜR 20 STÜCK

1 PORTION SÜSSER EMPANADATEIG (S. S. 12)

#### FÜLLUNG

350 g Weinbergpfirsich  
2 EL gehackte Minze  
4 TL brauner Zucker  
Mark von  $\frac{1}{4}$  Vanilleschote

#### GLASUR

1 Ei  
1 EL Milch  
1 Prise Salz

- 1 Die Weinbergpfirsiche kreuzweise einschlitzen und in einen großen Topf geben. Mit kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Pfirsiche aus dem heißen Wasser nehmen und häuten.
- 2 Die Pfirsiche in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der gehackten Minze, dem braunen Zucker und dem Vanillemark vermengen.
- 3 Den Empanadateig wie im Rezept beschrieben zubereiten und 3 mm dünn ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von 10 cm ausschneiden. Teigreste erneut verkneten, ausrollen und Kreise ausschneiden. Je 1 EL Füllung mittig auf die Kreise geben, die Teigkreise zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken. Nach Belieben die Ränder mit den Zinken einer Gabel eindrücken. Die Empanadas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 4 Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei mit der Milch und einer Prise Salz verquirlen und die Empanadas dünn damit bestreichen. Die Empanadas im Ofen (Mitte) ca. 22–25 Minuten goldgelb backen.
- 5 Nach Belieben können diese Empanadas mit Zimt-Zucker bestreut werden wie auf S. 47 beschrieben.

# Register

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>48</b> Apfel-Empanadas</p> <p><b>31</b> Caprese-Empanadas</p> <p><b>17</b> Chicken-Fajita-Empanadas</p> <p><b>18</b> Chili-Cheese-Empanadas mit Hühnchen</p> <p><b>47</b> Empanadas mit Banane und Schokolade</p> <p><b>35</b> Empanadas mit Kartoffel-Käse-Füllung</p> <p><b>52</b> Empanadas mit Kirsch-Nougat-Füllung</p> <p><b>22</b> Empanadas mit Lachs und Frühlingszwiebeln</p> <p><b>14</b> Empanadas mit pikanter Hackfleischfüllung</p> <p><b>44</b> Empanadas mit Pilz-Füllung</p> <p><b>27</b> Empanadas mit Pulled Pork oder Pulled Beef</p> <p><b>42</b> Empanadas mit Ratatouille-Gemüse</p> <p><b>20</b> Empanadas mit Schinken-Lauch-Füllung</p> <p><b>32</b> Empanadas mit Spinat und Feta</p> <p><b>8</b> Empanadateig, klassischer (Grundrezept)</p> <p><b>12</b> Empanadateig, süßer (Grundrezept)</p> <p><b>8</b> Klassischer Empanadateig</p> <p><b>60</b> Korianderdip</p> | <p><b>63</b> Mangosalsa</p> <p><b>41</b> Onion-Cheese-Empanadas</p> <p><b>36</b> Paprika-Mais-Empanadas</p> <p><b>56</b> Pesto-Sauce</p> <p><b>28</b> Pulled-Chicken-BBQ-Empanadas</p> <p><b>11</b> Quark-Butter-Mehl-Teig für Empanadas<br/>(Grundrezept)</p> <p><b>55</b> Schnelle Tomatensalsa</p> <p><b>59</b> Sour Cream mit Limette</p> <p><b>12</b> Süßer Empanadateig</p> <p><b>55</b> Tomatensalsa, schnelle</p> <p><b>25</b> Tuna-Empanadas</p> <p><b>38</b> Vier-Käse-Empanadas</p> <p><b>51</b> Weinbergpfirsich-Empanadas mit Minzzucker</p> |
|---|---|

