

# **Empanadas mit Rind, Aprikosen und Mandeln**

**WM 2014 Südamerika / Argentinien**

## **Zutaten für 10 Personen**

- 1,5 kg Rinderhackfleisch, frisch
- 0,1 l Sonnenblumenöl
- 0,2 kg Zwiebeln, in Würfeln
- Salz und Pfeffer
- 5 g Currypulver
  - Kurkuma nach Bedarf
- 0,1 kg Mandeln, in Würfeln
- 0,3 Kg Aprikosen, trocken in Würfeln
  - 20 g Petersilie, geschnitten
- 1,0 Kg Blätterteig frisch oder TK
- 2 Stück Eier zum Einstreichen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Mohn

## **Zubereitung**

1. Das Rinderhackfleisch in dem Sonnenblumenöl anbraten, Zwiebeln dazugeben und mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Currypulver und Kurkuma abschmecken.
2. Die gehackten Mandeln und Aprikosen gut untermengen und mit frischer Petersilie abrunden.
3. Den Blätterteig ausrollen in Kreise von 14 cm Durchmesser ausstechen, die Ränder mit dem Ei bestreichen. In die Kreismitte die Rinderhackmasse geben, die Ränder überlappen und fest zusammendrücken.
4. Mit dem Rest vom Ei bestreichen, mit Sonnenblumenkerne und Mohn abwechselnd bestreuen und im Backofen bei 175 Grad ca. 15 Minuten backen.

**Tipp: Auf frischen Blattsalaten mit Dressing anrichten.**



### **Weitere Serviertipps**

Anstatt Rindfleisch: Lamm, Schwein oder Ziege nehmen.

Ohne Fleisch mit *Gemüse* für vegetarische Kost.

Andere Einlage: Rosinen, Pistazien, Nüsse.

In anderen Teig einrollen: Pfannkuchen, Strudelteig, Nudelteig.



### **Küchentipp**

Kann gut vorbereitet werden und im letzten Augenblick gegart werden.

Teige zum Füllen gibt es im Tiefkühlbereich in allen Größen.



### **Tipp zur Gartechnik**

Nicht so heiß backen, bei Blätterteig keinen Dampf dazugeben.

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Purinarme Kost (Weniger Fleisch, dafür *Gemüse* nehmen.)
- Vegetarische Kostformen (ohne Fleisch)