



## Empanadas – Gefüllte Teigtaschen

Die gefüllten Teigtaschen sind in vielen Ländern Lateinamerikas bekannt und beliebt, ganz gleich, ob selbstgemacht oder als Snack am Straßenstand erworben. Aus der Grundidee der Teigtasche hat jedes Land ein eigenes Produkt entwickelt, das sich teilweise sogar regional unterscheidet. Hier wird gebacken, dort frittiert. Die einen füllen gerne mit Rindfleisch, die anderen lieber mit Geflügel oder Käse.

Auch in Argentinien sind Empanadas eine typische Spezialität. Häufig werden sie als Vorspeise vor einem Asado – einem Grillen –, aber auch als Hauptspeise serviert. Die Zutaten der Empanadas, insbesondere die der Füllung, variieren von Provinz zu Provinz. In Tucumán findet sogar einmal jährlich die Fiesta Nacional de la Empanada – das nationale Empanadafest – statt, bei dem die besten Empanada-Bäcker gekürt werden.

### ZUBEREITUNG

#### Zutaten für den Teig (ca. 24 Stück)

500 g Mehl  
 ½-1 TL Salz (je nach Geschmack)  
 1 Ei  
 ca. 1 Tasse lauwarmes Wasser  
 100 g Margarine (weich)  
 Eigelb zum Bestreichen

- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Dort hinein wird die Margarine kleingeschnitten. Anschließend werden Ei und Salz hinzugefügt.
- Vorsichtig wird angefangen, die Zutaten mit der Hand zu verkneten. Nach und nach wird so viel lauwarmes Wasser hinzugegeben, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Die Argentinier nehmen sich gerne etwas Zeit, um den Teig richtig durchzukneten: Hay que masajear bien. – Man muss den Teig gut massieren.

Traditionell werden die Empanadas mit Hackfleisch gefüllt. Selbstverständlich kann man der Fantasie freien Lauf lassen, um z. B. vegetarische Füllungen zu kreieren.

#### Zutaten für ca. 12 Empanadas de carne (mit Hackfleischfüllung)

500 g Hackfleisch  
 2 Zwiebeln  
 3 hartgekochte Eier  
 1-2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)  
 Schnittlauch oder Petersilie  
 Salz, Pfeffer, Paprika zum Würzen

- Die Zwiebeln werden in einer gefetteten Pfanne glasig gedünstet. Anschließend wird das Hackfleisch darin durchgebraten.
- Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika (und nach Geschmack weiteren Gewürzen) würzen. Petersilie oder Schnittlauch dazugeben.
- Die fertige Masse wird zum Abkühlen vom Herd genommen. Anschließend werden die kleingeschnittenen Eier untergemischt.

#### Zutaten für ca. 12 Empanadas de queso (mit Käsefüllung)

50 g Margarine  
 2 Zwiebeln  
 250 g geriebener (mittelalter) Gouda  
 250 g klein geschnittener Mozzarella  
 Salz, Pfeffer, Oregano zum Würzen

- Die Zwiebeln klein schneiden und mit der Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und etwas abkühlen lassen.
- Den Käse unter die lauwarmen Zwiebeln heben und noch einmal abschmecken.

### Vollendung der Empanadas

1. Der Teig wird auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausgerollt, sodass daraus etwa untertassengroße Kreise ausgestochen werden können (z. B. mit einem Glasschälchen).
2. Anschließend wird die jeweilige Masse auf die Teigkreise verteilt (ca. 1-1,5 EL pro Teigtasche). Der Rand des Teigkreises kann mit etwas Wasser angefeuchtet werden, damit er nach dem Zuklappen besser zusammenhält.
3. Der Teigkreis wird über die Mitte zusammengeklappt und mit den Fingern am Rand entlang fest zusammengedrückt. Die typische Borte der Empanada entsteht, indem man den Teig von einer Ecke der Teigtasche zur anderen mit dem Daumen eindrückt. Dadurch wird die Tasche fest verschlossen.
4. Die fertigen Teigtaschen werden auf ein Backblech gelegt und mit etwas Eigelb bestrichen.
5. Die Empanadas mit Fleischfüllung werden anschließend bei 180 Grad so lange gebacken, bis sie goldbraun sind.

Bei der Käsefüllung kann es beim Backen zu einer Blasenbildung kommen, die den Teig aufsprengt und zum Auslaufen führt. Daher sollte der Ofen sehr heiß (200-220 Grad) und die Backzeit etwas kürzer als bei der Fleischfüllung sein. Es empfiehlt sich, Backpapier unterzulegen.