

Empanadas aus Mallorca

SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer, bekennender Mallorca-Fan, zeigt uns eine Variante der Empanadas nach mallorquinischem Vorbild. In den glänzenden, fetthaltigen Teig kommt eine pikante, gut gewürzte Hackfleisch-Gemüse-Füllung.

Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer
 Portionen: 4

Einkaufsliste für den Empanadas-Teig:

250 g Weizenmehl
 60 g Schweineschmalz
 1 Ei
 60 g Wasser
 30 g Öl
 Salz

Einkaufsliste für die Empanadas-Füllung:

1-2 EL Olivenöl
 2 kleine Zwiebeln (geschält, gewürfelt)
 1/2 rote Paprika (gewürfelt)
 1-2 Lauchzwiebeln (1 cm große Stücke)
 250 g Hackfleisch
 2-3 EL Tomatenmark
 Salz
 Pfeffer
 geräuchertes Paprikapulver
 1 Ei

Außerdem:

Backpapier

Zubereitung des Empanadas-Teigs:

Alle Zutaten für den Teig gemeinsam in eine Küchenmaschine geben und gut verkneten. Bei Bedarf noch bis zu einem Esslöffel Mehl dazu geben, damit der Teig fest wird.

Tipp: Der Teig muss gleichmäßig und ganz leicht "lederig" werden. Lederig heißt, er sollte glänzen wie frisch geputzte Lederschuhe. Das kommt durch den hohen Fettanteil zustande.

Dann den Teig in Klarsichtfolie eingewickelt zirka 30 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung der Empanadas-Füllung:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelwürfel, die Paprikawürfel, die Lauchzwiebeln und das Hackfleisch anschwitzen. Danach das Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Verwenden Sie unbedingt geräuchertes Paprikapulver. Das gibt der Füllung einen leichten würzigen Grill-Geschmack und damit eine extravagante Note.

Den Fleischteig in eine Schüssel umfüllen und 15 Minuten abkühlen lassen. Anschließend das Ei sauber unterarbeiten.

So füllen und falten Sie die Empanadas:

Den Teig zirka zwei bis drei Millimeter dick auswellen und Kreise mit 13 bis 15 Zentimetern Durchmesser ausstechen.

Tipp: Für das Ausstechen können Sie kleinere Backringe oder auch ein Glas verwenden. Im Handel erhältlich sind aber auch spezielle Formen, mit denen der Rand gleich mitgestaltet wird.

Die Füllung in die Mitte geben, umklappen und den Rand entweder kunstvoll oder mit den Zinken einer Gabel verschließen.

Tipp: Gut füllen, aber nicht überfüllen. Wenn zu viel Masse im Teig ist, schließt dieser nicht mehr richtig und die Füllung quillt heraus.

Die gefüllten Teigtaschen im Backofen auf einem Backpapier zirka 25 bis 30 Minuten ausbacken. Gemeinsam mit einem feinen Tomatensoßen-Dip oder der restlichen Füllung servieren. Am besten schmecken Empanadas frisch und warm aus dem Ofen. Aber Sie können die Teigtaschen auch am nächsten Tag kalt als kleinen Snack genießen. Lecker!

Backtemperatur: 20 - 25 Minuten bei 190 Grad (Ober-/Unterhitze)