

Poulet-Empanadas im Video-Tutorial



Köstlicher Mürbeteig mit herzhafter Füllung - so kommen unsere Poulet-Empanadas im neusten Denner-Tutorial daher. Buen provecho!

Das spanische Verb empanar bedeutet übersetzt «panieren» oder «in Teig einwickeln». Bekannt sind die gefüllten Teigtaschen vor allem in der Küche Spaniens, Mittel- und Südamerikas, wo sie zum typischen Street Food gehören.

Empanadas sind sehr vielseitig und werden auch gerne zur Resteverwertung verwendet. So kennt man das herzhaftes Gebäck zum Beispiel mit Füllungen aus Fleisch, Gemüse oder Pilzen. Wir packen Pouletgeschnetzeltes, rote Zwiebeln und Peperoni in den Mürbeteig und zeigen im Video-Tutorial, wie die Empanadas geformt und gebacken werden.

Teig

- 500 g Mehl
- 2 TL Salz
- 120 g kalte Butter, in groben Würfeln
- Circa 2 dl Wasser
- Optional kann der Mürbeteig auch gekauft werden

Füllung

- 330 g Pouletgeschnetzeltes
- Etwas Sonnenblumenöl
- Je $\frac{3}{4}$ TL Paprika-, Cayennepfeffer-, Kreuzkümmel- und Korianderpulver
- 3 mittelgrosse rote Zwiebeln, grob gehackt
- Etwas Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- $2\frac{1}{2}$ rote und/oder gelbe Peperoni, in nicht zu kleine Würfel geschnitten
- 1 Handvoll frischer Koriander, gehackt
- 1 Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

- Zusätzlich 1 Eigelb zum Bestreichen

Teig

1. Mehl und Salz vermischen, Butterstücke mit dem Mehl zerreiben. Nach und nach Wasser beifügen und nur kurz kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Manchmal braucht dieselbe Menge Mehl etwas mehr, manchmal etwas weniger Wasser.
2. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einpacken und für eine Stunde in den Kühlschrank legen.
3. Danach den Teig circa 2 mm dick auswallen und Kreise von circa 16 cm Durchmesser ausstechen.

Füllung und Formen

1. In einer grossen Bratpfanne das Poulet in Sonnenblumenöl nur so kurz braten, bis es knapp durch ist, dabei mit je ¼ TL Paprika-, Cayennepfeffer-, Koriander- und Kreuzkümmelpulver und etwas Salz und Pfeffer würzen; zur Seite stellen.
2. In einer Pfanne Zwiebeln in wenig Olivenöl dünsten, bis sie glasig sind, Knoblauch dazu pressen und nochmals etwa ½ Minute weiterdünsten.
3. Peperoni begeben, einen kleinen Schluck Wasser dazugeben und das Gemüse bei geschlossenem Deckel nur so lange dünsten, bis es zwar weich ist, aber noch ganz leicht Biss hat; mit je ½ TL Paprika-, Cayennepfeffer-, Koriander-, Kreuzkümmelpulver, Salz und Pfeffer würzen und in den letzten 2 Minuten die frischen Kräuter untermischen. Zum Schluss Poulet dazugeben, alles nochmals kurz erwärmen und abschmecken.
4. Die Füllung auskühlen lassen und mit einem grossen Messer etwas zerkleinern.
5. Ein wenig Masse in die Mitte einer Teiggrondelle geben und die Ränder so formen bzw. zusammendrücken, dass sie gut verschlossen sind und nichts auslaufen kann (siehe Video). Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
6. Das Eigelb mit einem ganz kleinen Schluck Wasser verquirlen, Empanadas mit der Mischung bestreichen.
7. In der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens circa 24 bis 30 Minuten backen, bis die Empanadas gar sind und etwas Farbe bekommen haben. (Genaue Backdauer am besten zuerst mit einem einzelnen Stück testen, da jeder Ofen eine andere Intensität hat, deshalb ist auch die Backzeit recht vage angegeben).

Zubereitungsdauer: circa 2 Stunden 10 Minuten inklusive Ruhe- und Backzeit



Fetzer Chardonnay Sundial

Blasses Goldgelb. In der Nase intensiv fruchtige Aromen von Apfel, Birne und Zitrusfrüchten sowie etwas Röstnoten und etwas exotische Früchte. Im Gaumen voll, mit saftiger Säure und elegantem Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)