



KÜRBIS-EMPANADAS

20 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

299 KCAL
PRO STÜCK

① vegetarisch | Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 4 g pro Stück

DAS BRAUCHTS FÜR 6 STÜCKE

Füllung

1 EL	Butter
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g	Kürbis, grob gerieben
1 ½ dl	Wasser
¼ TL	Muskat
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer
100 g	Crème fraîche

Empanadas

1	rechteckig ausgewallter Kuchenteig (ca. 25 x 38 cm)
---	--

UND SO WIRDS GEMACHT

Füllung

Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min andämpfen. Kürbis begeben, Wasser dazugießen, vollständig einkochen, würzen. Etwas auskühlen, Crème fraîche darunter mischen.

Empanadas

Teig entrollen, längs halbieren, in 6 gleichgrosse Rechtecke schneiden. Je 2 EL Füllung auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Gegenüberliegende Ecken aufeinanderlegen, sodass ein Dreieck entsteht. Teigländer mit einer Gabel gut andrücken. Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas auskühlen.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Restliche Crème fraîche als Dip dazu servieren.



Dazu passt:

Salat



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/23575/