

Empanadas (aus Mexiko)

Teig

10 g Hefe
300 g Mehl
125 ml Wasser,
3 EL Olivenöl
1 Prise Salz

mit etwas Wasser anrühren und
zufügen.

und
langsam hinzugeben und alles zu einem glatten und
elastischen Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen, dann
dünn ausrollen und zu Kreisen formen.

Füllung

2 Paprikas
1 gr. Zwiebel
100g Tofu
Salz, Pfeffer

und
in Würfel schneiden.
zerdrücken und mit dem Gemüse anbraten. Mit
würzen. Die Füllung auf die Hälfte der Teigkreise geben
und diese zusammenfalten. Die Kanten zusammendrücken
und die Empanadas mit

etwas Sojamilch

bestreichen und bei 180°C 15-20 Minuten backen.

Ergibt: 4 Stck.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Bratzeit: 5 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Backzeit: 15-20 Min.

Ruhezeit: 30 Min.