

# Knusprige Empanadas mit Paprika-Mais-Füllung dazu Koriander-Petersiliendip

Vegan 35 – 45 Minuten • 987 kcal • Tag 3 kochen



Pizzateig



Mais



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Salatherz (Romana)



veganes cremiges  
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



rote Paprika



Tomate



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig <b>15)</b>	1	1,5**	2
Mais	1	1,5**	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Olivenöl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	638 kJ/153 kcal	4129 kJ/987 kcal
Fett	7,01 g	45,33 g
– davon ges. Fettsäuren	0,94 g	6,08 g
Kohlenhydrate	18,03 g	116,66 g
– davon Zucker	2,96 g	19,12 g
Eiweiß	3,82 g	24,71 g
Salz	0,843 g	5,456 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko



## 1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Paprika** halbieren, Kerne und Strunk entfernen und die Hälfte der **Paprika** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Tomate** in 1 cm kleine Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

**Zwiebel** fein würfeln.

Die Hälfte vom **Knoblauch** fein hacken.

**Mais** mit Hilfe des Deckels abgießen.



## 2 Füllung braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebel**, gehackten **Knoblauch**, **Paprikawürfel** und die Hälfte vom **Mais** darin mit „**Hello Mezza**“ und „**Hello Harissa**“ 2 – 3 Min. braten.

**Tomatenwürfel** unterrühren und 1 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und etwas abkühlen lassen.



## 3 Empanadas füllen

**Pizzateig** ausrollen und in 8 [12 | 16] gleichgroße Rechtecke schneiden.

In die Mitte jedes **Teigstücks** ca. 1 EL **Füllung** geben, **Teig** von der langen Seite her überklappen und die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken.

**Empanadas** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas **Olivenöl\*** beträufeln, mit einer Prise **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen und 18 – 20 Min. goldbraun backen.

Restlichen **Knoblauch** 10 Min. mitbacken.



## 4 Währenddessen

Blätter von **Petersilie** und **Koriander** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und gehackte **Kräuter** verrühren.

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, dazu pressen und den **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn du keinen Koriander magst, verwende nur die Petersilie.



## 5 Für den Salat

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zum **Dressing** verrühren.

Restliche **Paprika** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Romanasalat** längs halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und mit **Paprikastreifen** und restlichem **Mais** unter das **Dressing** heben.



## 6 Anrichten

**Salat** und **Empanadas** auf Teller verteilen und mit dem restlichen **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

