

Leichte Empanadas

<i>1 mittelgroße Zwiebel</i>	schälen und zusammen mit
<i>½ Paprika</i>	fein würfeln. Mit
<i>1 EL Pflanzenöl</i>	in einer beschichteten Pfanne glasig anbraten.
<i>200 g Tatar</i>	
<i>o. zu Hack verarbeitetes Gulasch</i>	dazugeben und so lange anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit
<i>½ TL Kreuzkümmel</i>	und
<i>Salz, Pfeffer, Paprikapulver,</i>	kräftig würzen.
<i>Saft einer halben Limette</i>	Dazugeben, gut verrühren und beiseitestellen.
<i>Auf 180° O-/U-Hitze</i>	
<i>300 g Magerquark</i>	den Ofen vorheizen.
<i>1 Ei</i>	in einer Schüssel cremig rühren.
<i>250 g Dinkelmehl Type 1050</i>	
<i>½ TL Salz</i>	
<i>1 Pkg Backpulver</i>	der Reihe dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
<i>Etwas Mehl</i>	auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig darauf in 12 gleichgroße Bällchen teilen. Die Bällchen zu etwa 10 cm breiten Fladen ausrollen. Jeweils 2 TL Fleisch in die Mitte des Fladens geben und den Fladen zuklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Die Enden mit den Fingern oder einer Gabel festdrücken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit
<i>1 Eigelb</i>	bepinseln. Auf mittlerer Schiene
<i>etwa 35 Minuten</i>	backen.

Ein Stück (1 / 12): Kcal: 127 | Fett: 3g | Kohlenhydrate: 16g | Ballaststoffe: 1g | Eiweiß: 10g | BE: 1,3

Süße Empanadas

<i>Süße für 60 g Zucker</i>	In einer Schüssel
<i>2 Eigelbe</i>	
<i>2 EL Milch</i>	
<i>20 g Speisestärke</i>	
<i>Vanillemark</i>	
<i>1 TL Zimt</i>	verrühren und beiseitestellen. In einem
<i>Kleinen Topf</i>	
<i>300 ml Milch</i>	aufkochen und von der Platte nehmen. Das Ei-Gemisch
	unter Rühren zur Milch geben. Erneut auf die Platte stellen
<i>1 Minute</i>	unter Rühren köcheln lassen. Zum Abkühlen beiseitestellen.
<i>Auf 180° O-/U-Hitze</i>	Für den Teig
<i>300 g Magerquark</i>	den Ofen vorheizen.
<i>1 Ei</i>	
<i>250 g Dinkelmehl Type 1050</i>	in einer Schüssel cremig rühren.
<i>Süße für 20 g Zucker</i>	
<i>1 Prise Salz</i>	
<i>1 Pkg Backpulver</i>	der Reihe dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig
	kneten.
<i>Etwas Mehl</i>	auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig darauf in
	12 gleichgroße Bällchen teilen. Die Bällchen zu etwa 10 cm
	breiten Fladen ausrollen. Jeweils 1 EL in die Mitte des
	Fladens geben und den Fladen zuklappen, sodass ein
	Halbkreis entsteht. Die Enden mit den Fingern oder einer
	Gabel festdrücken und auf einem mit Backpapier
	ausgelegten Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene
<i>etwa 35 Minuten</i>	backen. Die noch warmen Empanadas mit
<i>2 TL Halbfettmargarine o. -butter</i>	bepinseln und in
<i>Süße nach Wahl</i>	wälzen.

