

Rezept

Empanadas mit Mangold und Möhren

Ein Rezept von Empanadas mit Mangold und Möhren, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig:

80 g Maismehl	80 g Weizenvollkornmehl
Salz	30 g Halbfettmargarine
1 Eigelb (M)	

Für die Füllung:

200 g roter Mangold (ersatzweise grüner Mangold)	2 kleine Möhren
1 rote Zwiebel	1 TL Olivenöl
Salz	1 TL Kreuzkümmelpulver
1/2 TL gemahlener Koriander	1/4 TL Chiliflocken

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 12 g F, 13 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Maismehl, Weizenmehl und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben und vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Margarine, das Eigelb und 60 ml Wasser in die Mulde geben. Aus allen Zutaten mit den Händen in ca. 5 Min. einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Abdecken und ruhen lassen, bis die Füllung fertig ist.
2. Für die Füllung Mangold waschen und putzen. Die roten Stiele keilförmig aus den grünen Blättern ausschneiden. Die Blätter übereinanderlegen und zuerst der Länge nach, dann quer in feine Streifen schneiden. Die Stiele in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
3. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebelstreifen 2 Min. anbraten. Die Möhrenraspel und Mangoldstiele dazugeben und alles weitere 3 Min. braten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Chiliflocken würzen. Dann die Mangoldblätter unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit Salz abschmecken, vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigkugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 3 mm dünnen Kreisen (ca. 15 cm Ø) ausrollen. Auf eine Hälfte jedes Teigkreises etwas Füllung geben und die freie Teighälfte darüberklappen. Die Teigränder mit einer Gabel fest andrücken. Die Empanadas auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis sie knusprig sind.