

## Rezept

# Thunfisch-Empanadas

Ein Rezept von Thunfisch-Empanadas, am 17.12.2025

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> gelbe Paprikaschote
1/2 Bund Petersilie	<b>1 Dose</b> Thunfisch (in Öl; 185 g)
Salz	<b>1 Msp.</b> getrocknete Chilischote
<b>450 g</b> TK-Blätterteig (10 Scheiben)	<b>1</b> Eigelb
<b>2 EL</b> Milch	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR JE 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken.
2. Den Thunfisch durch ein Sieb abtropfen lassen, 2 EL Thunfischöl in einer Pfanne auffangen. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Thunfisch und Paprikawürfel dazugeben und 2 Min. unter Rühren weiterbraten. Petersilie hinzufügen und mit Salz und Chilischote würzig abschmecken. Abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Blätterteigscheiben nebeneinander bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Halbieren, so dass 20 Rechtecke entstehen. Jeweils auf die vordere Hälfte 1 TL Füllung geben, den Teig darüber klappen und an den Rändern festdrücken. Mit einer Gabel rundherum einkerbhen. Sie können den Teig auch rund ausschneiden und zu Halbkreisen zusammenklappen.
4. Die Empanadas mit etwas Abstand auf das Backblech setzen. Eigelb und Milch verrühren und die Oberfläche damit bestreichen. Im Ofen (Mitte) in etwa 25 Min. goldbraun backen.