

Rezept

Thunfischpastete

Ein Rezept von Thunfischpastete, am 18.01.2025

Zutaten

125 g Margarine (wahlweise Schweineschmalz oder Butter)	550 g Mehl
1 TL Salz	1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
3 große Zwiebeln	2 EL Olivenöl
1 große rote Paprikaschote	3 Knoblauchzehen
Salz	3 EL Olivenöl
3 Dosen Thunfisch (in Öl; à 140 g Abtropfgewicht)	Pfeffer
1 Eigelb und 1 EL Olivenöl zum Bestreichen	Mehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Margarine in einem Töpfchen bei schwacher Hitze schmelzen. Das Mehl in eine große Schüssel sieben, die Trockenhefe und das Salz dazugeben. Nach und nach die flüssige Margarine und 375 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts unterrühren.
2. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, das Öl dazugeben und 5 Min. mit den Händen kräftig durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, die Schüssel darüber stülpen und 1 Std. ruhen lassen.
3. Inzwischen für die Füllung die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastreifen darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. braten. Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Etwas mehr als die Hälfte des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Größe von etwa 30 × 40 cm ausrollen, rechteckig zuschneiden und auf das Blech legen. Die Zwiebelmischung darauf verteilen, dabei einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Thunfisch zerpfücken und gleichmäßig darüber geben.
5. Den restlichen Teig zu einer Größe von etwa 27 × 37 cm ausrollen und auf die Füllung legen. Den unteren freien Teigrand nach oben klappen und mit dem oberen kordelförmig verdrehen. Aus den Teigresten können Sie kleine Verzierungen (z. B. Fischchen) formen, diese auf der Unterseite befeuchten und auf der Oberfläche verteilen.
6. Das Eigelb in einer Tasse mit dem Öl verrühren und die empanada damit bestreichen. Im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 30 Min. backen.

7. Die empanada aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Nach Belieben lauwarm oder kalt servieren.