

# Leichte Empanadas

*1 mittelgroße Zwiebel  
½ Paprika  
1 EL Pflanzenöl  
200 g Tatar  
o. zu Hack verarbeitetes Gulasch*

*½ TL Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,  
Saft einer halben Limette*

*Auf 180° O-/U-Hitze  
300 g Magerquark  
1 Ei  
250 g Dinkelmehl Type 1050  
½ TL Salz  
1 Pkg Backpulver  
Etwas Mehl*

*1 Eigelb  
etwa 35 Minuten*

schälen und zusammen mit  
fein würfeln. Mit  
in einer beschichteten Pfanne glasig anbraten.

dazugeben und so lange anbraten, bis die Flüssigkeit  
verdunstet ist. Mit  
und  
kräftig würzen.  
Dazugeben, gut verrühren und beiseitestellen.

den Ofen vorheizen.

in einer Schüssel cremig rühren.

der Reihe dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig  
kneten.  
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  
bepinseln. Auf mittlerer Schiene  
backen.

# Süße Empanadas

*Süße für 60 g Zucker*

*2 Eigelbe*

*2 EL Milch*

*20 g Speisestärke*

*Vanillemark*

*1 TL Zimt*

*Kleinen Topf*

*300 ml Milch*

*1 Minute*

*Auf 180° O-/U-Hitze*

*300 g Magerquark*

*1 Ei*

*250 g Dinkelmehl Type 1050*

*Süße für 20 g Zucker*

*1 Prise Salz*

*1 Pkg Backpulver*

*Etwas Mehl*

*etwa 35 Minuten*

*2 TL Halbfettmargarine o. -butter*

*Süße nach Wahl*

In einer Schüssel

verrühren und beiseitestellen. In einem

aufkochen und von der Platte nehmen. Das Ei-Gemisch unter Rühren zur Milch geben. Erneut auf die Platte stellen unter Rühren köcheln lassen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Teig

den Ofen vorheizen.

in einer Schüssel cremig rühren.

der Reihe dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

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 backen. Die noch warmen Empanadas mit bepinseln und in wälzen.

