

Migusto

Der WM-Snack

Wenn die weltbesten Fussballer ihren Champion küren, herrscht für die Fans daheim vor dem TV-Bildschirm kulinarischer Ausnahmezustand. Jetzt stehen Snacks hoch im Kurs. Wir empfehlen vegetarische Empanadas.

Text: Andrea Pistorius, Claudia Schmidt Bilder: Daniel Aeschlimann Rezept: Andrea Pistorius

**STEP-BY-STEP
ZUM KOCH-PROFI
WERDEN!**

TOLLE KOCHVIDEOS
AUF MIGUSTO.CH

Migusto

Herausnehmen und sammeln!



**Das neue
Kochmagazin
der Migros**

Erhältlich in den
Filialen für Fr. 3.-, für
Clubmitglieder gratis.
Jetzt anmelden:
www.migusto.ch

Bohnen, Champignons,
Zwiebeln und Käse als
pikante Füllung für die
Teigtaschen

Step-by-step

Empanadas mit Bohnen und Champignons



Für den Teig Mehl und Salz mischen. Butter in Flocken dazugeben. Zwischen den Händen krümelig reiben. Eier und Wasser dazugeben. Alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.



Für die Füllung Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Bohnen in ein Sieb abgessen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Kreuzkümmel in einem Mörser fein reiben.



In einer Bratpfanne Zwiebel im Öl dünsten. Pilze, Bohnen und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Ca. 3 Minuten braten. Käse unterheben und auskühlen lassen.



Je ca. 2 Esslöffel Füllung in die Mitte der Rondellen geben, Teigränder frei lassen. Teigränder mit wenig Wasser bepinseln. Teig zusammenklappen, Luft herausdrücken. Ränder gut zusammendrücken. Eigelb mit wenig Wasser verquirlen.



Die zusammengedrückten Teigränder von einer Seite beginnend fingerbreit rundum einschlagen. Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Eigelb bestreichen. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Noch warm servieren.

