



BONIC DEL SUD

## SPINAT-EMPANADA

### BESCHREIBUNG:

In diesem Rezept bereiten wir eine köstlich gebackene Spinat-Empanada zu. Dieses Rezept, das als "Coca Amb Espinacs" bekannt ist, ist sehr typisch für die Insel Menorca und eignet sich ideal als Vorspeise oder zu Taps.

### ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

500 g Mehl  
150 ml Wasser  
150 ml Natives Olivenöl Extra  
15 g Hefe  
Meersalz

### ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

400 g frischen Spinat  
15 g Rosinen  
15 g Pinienkerne  
1 Zwiebel  
2 Schwarzer Knoblauch (Zehen)  
2 Eier (hartgekocht)  
2 Dosen Thunfisch in Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

- Wir beginnen mit der Zubereitung des Teigs. In einer Schüssel die Hefe mit Wasser verdünnen.
- Fügen Sie das Öl, eine Prise Meersalz und das Mehl nach und nach bei.
- Den Teig ruhen lassen und die Füllung vorbereiten. Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- Wenn die Zwiebel angebraten ist, fügen Sie den Spinat hinzu und rühren Sie gut um, bis der Spinat gekocht ist.
- Fügen Sie die Pinienkerne, Rosinen, den Thunfisch und die hart gekochten Eier in Stücke geschnitten hinzu. Gut umrühren.
- Vom Herd nehmen und die Füllung in ein Sieb geben, um das überschüssige Wasser zu entfernen, das möglicherweise zurückbleibt.
- Mit Hilfe einer Rolle den Teig ausrollen und in zwei Hälften schneiden, um die Basis für den Deckel zu haben.
- Den Teig auf ein Backblech mit Papier legen und die Füllung dazu geben.
- Mit dem anderen Teil des Teigs abdecken und die Seiten verschließen, damit die Füllung nicht herauskommt.
- Mit Hilfe eines Pinsels streichen wir die gesamte Teigoberfläche mit einem geschlagenen Ei.
- Bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen, bis der Teig eine goldene Farbe annimmt.

