



BONIC DEL SUD

THUNFISCH-EMPANADA

BESCHREIBUNG:

Diese hausgemachte Thunfisch-Empanada ist einfach köstlich. Typisches Rezept mit einer Füllung aus Thunfisch, Tomaten, Ei und Zwiebeln.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

1000 g Mehl
350 ml Milch
350 ml Natives Olivenöl Extra
Meersalz

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

4 Zwiebeln
150 g geröstete Tomaten
7 Eier
3-4 Dosen Thunfisch in Olivenöl
3 EL Mehl
Milch
Pfeffer
Meersalz

ZUBEREITUNG:

- Schneiden Sie die Zwiebeln in Scheiben und legen Sie sie diese in eine Pfanne mit viel Öl.
- Wenn die Zwiebel goldbraun gebraten sind, die gebratenen Tomaten, Pfeffer und etwas Meersalz hinzufügen.
- Als nächstes fügen Sie drei Esslöffel Mehl und einen Spritzer Milch hinzu, damit die Füllung ein wenig dicker wird. Gut umrühren.
- Die Füllung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Legen Sie den Thunfisch in einen Behälter (inkl. Öl) und zerkleinern Sie ihn ein wenig.
- Die zuvor gekochten Eier in die Füllung reiben und gut vermischen. Den Thunfisch hinzufügen.
- In eine Schüssel das Öl, die Milch und eine Prise Meersalz geben. Als nächstes das Mehl nach und nach hinzufügen, und gut vermischen. Das Ergebnis muss ein glatter Teig sein.
- Auf einer ebenen Fläche mit etwas Mehl nehmen wir ein Stück Teig und kneten es.
- Mit einer ovalen Form das Teigstück ausschneiden. Wir geben eine kleine Füllung auf den Teig und schließen ihn zu einem Halbmond.
- Mit einer Gabel die Kanten der Empanada verschließen.
- Die Empanadas mit Eigelb bestreichen.
- Bei 170 Grad etwa 30 Minuten backen, bis der Teig eine goldene Farbe annimmt.

