

## Hauptgericht

Für 8 Personen



### **Empanada mit Thunfisch**

#### Für den Teig

300 g Weizenmehl  
250 g feiner Hartweizengrieß  
30 g frische Hefe  
200 ml Wasser, lauwarm  
150 ml Olivenöl  
1 TL Salz

#### Für die Füllung

3 EL Olivenöl  
4 große Zwiebeln in dünnen Streifen  
2 EL eingelegte Salzzitronen  
480 g Thunfisch in Öl (oder andere  
1 Ei  
Salz, Petersilie



### **Zubereitung**

1. Für die Füllung Zwiebeln mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten, dabei das Öl vom Thunfisch mit verwenden.
2. Je 2 EL gehackte Salzzitronen und glatte Petersilie untermischen und abkühlen lassen.
3. Für den Teig Mehl und Grieß in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Vertiefung drücken, zerbröckelte Hefe und Wasser hineingeben und mit einem Holzlöffel von innen nach außen mit Mehl und Grieß verrühren, dabei nach und nach das Öl zugießen, zum Schluss Salz zugeben.
4. Auf mehlierter Arbeitsfläche 5 min. kräftig kneten. Den relativ weichen Teig zu einer Kugel formen, in die bemehlte Schüssel legen und bei Zimmertemperatur abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
5. Dann einmal durchkneten und teilen. Mit einer Hälfte ein leicht geöltes Backblech auslegen, die Füllung darauf verteilen, 3 cm Rand freilassen.
6. Die andere Teighälfte auf der Arbeitsfläche zu gleicher Größe ausrollen, auf die Füllung legen, den Rand zusammendrücken und einschlagen.
7. Die Empanada mit dem verquirlten Ei bestreichen, und in die Mitte ein Loch schneiden, damit der Dampf entweichen kann.
8. Bei 170 °C Umluft im vorgeheizten Ofen 40 min. backen, vor dem Servieren etwas (oder ganz) abkühlen lassen.

Arbeitszeit ca. 20 min

Koch-/Backzeit ca. 50 min

Ruhezeit ca. 60 min

Gesamtzeit ca. 130 min

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

