

LINSEN-KARTOFFEL-CUMIN EMPANADAS

Zutaten

Für den Teig

- 700g Mehl Typ 405
- 500 ml kaltes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 500 g abgetropfte, gequollene Linsen (zur Not aus der Dose / sonst auf 170 g Linsen ca 330 ml Wasser zum Quellen nehmen)
- 1 große Kartoffel gekocht
- 3 Stück Lauchzwiebeln
- 2 Stück Schalotten
- 1 Stück Knoblauchzehe (je nach Größe der Knoblauchzehe und Vorlieben auch mehr)
- 1 kl. rote Paprika
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver Edelsüss



Für den Teig

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen und dann nach und nach das Wasser zugeben. und umrühren. Zum Scchluß wenn der Teig sich bereits zusammenfindet das Olivenöl zugeben und den Teig mit den Händen kneten. Falls der Teig zu fest ist noch etwas (kaltes) Wasser zugeben. Den fertigen Teig 20 min kalt stellen.

In der Zwischenzeit

Die Kartoffel pressen und zu den restlichen Zutaten geben und abschmecken. Wer will kann die Füllung auch nochmals aufkochen, falls die Linsen nicht weich genug sind. Die Linsen sollten aber noch ein wenig Biss haben.

Empanadas formen

Dazu ein Stück Teig (75g) zu einer Kugel formen. Diese mit einem Nudelholz recht dünn ausrollen (rund und ca. 15 cm im Durchmesser).

Füllung

Jetzt auf die kreisrunden Teigscheiben je mittig 1 EL Füllung geben und die Ränder des Teiges mit Wasser befeuchten. Dann mittig zusammenfalten, sodass ein Halbmond entsteht. Nach dem Zuklappen schlägt man den Rand zwischen Daumen und Zeigefinger mehrere Male um, sodass er gut schließt.

Backen

Die Empanadas ein paar mal mit einem Zahnstocher oder ähnlichem einstechen. Bei 200 Grad 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, bis sie goldbraun sind.

