

Rezept für vegane Tomaten-Kichererbsen-Empanadas

Brennwerte 1970 kJ | 470 kcal
Eiweiß 11,4 g
Kohlenhydrate 54 g
Fett 20 g

Vorbereitung 35 Minuten
Gesamtzeit 55 Minuten



FOOD FACTS

Die Tomaten-Kichererbsen-Füllung in den Empanadas ist nicht nur superlecker, sondern auch eine vegane Proteinquelle und reich an Antioxidantien sowie Vitamin C – das Gericht eignet sich also perfekt als schnelles Fingerfood für eine pflanzenbasierte Ernährung.

Das ist ja wie Urlaub auf dem Teller – Vegane Empanadas frisch aus dem Ofen, serviert mit einem leckeren Frühlingszwiebel-Dip.

Empanadas sind ein beliebter Snack in Südamerika und Spanien – und du kannst sie das ganze Jahr über genießen! Jede Region hat ihre eigene Spezialität, von Empanadas de horno

aus dem Lehmofen bis hin zu knusprigen Empanadas fritas. Probier unser Rezept für vegane Empanadas mit Tomaten-Kichererbsen-Füllung und einem Dip aus Frühlingszwiebeln und lade deine Freunde zu einem gemütlichen Kochabend ein. Leg spanische Musik auf und genieße die leckeren Teigtaschen. Viel Vergnügen!

Rezept für vegane Tomaten-Kichererbsen-Empanadas

4 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Kirschtomaten
2 TL Deli Reform Einfach kochen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1/2 TL Cumin
1 Dose Kichererbsen (= 265 g)
100 g Deli Reform Das Original
200 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche
50 ml Wasser
2 Frühlingszwiebeln
1 EL gemischte gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Basilikum)
150 g Hafer-Joghurtalternative

1 1.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch pressen. Kirschtomaten waschen, vierteln, mit Zwiebel und Knoblauch mischen und mit 1 TL Deli Reform Einfach kochen in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Cumin würzen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Übriges Deli Reform Einfach kochen in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Kichererbsen darin rundherum 2–3 Minuten rösten. Kichererbsen unter die Tomaten heben und kalt stellen.

2 2.

Deli Reform Das Original mit Mehl, 1 TL Salz und 50 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten und diesen in 12 Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln formen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (Ø 10 cm) ausrollen. Kreise mit je 1 TL Tomaten-Füllung belegen, über der Füllung zusammenfallen und Ränder mit einer Gabel festdrücken. Empanadas auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.

3 3.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden und mit Kräutern und Joghurtalternative verrühren. Frühlingszwiebel-Dip mit Salz und Pfeffer würzen und mit übriger Füllung zu Tomaten-Kichererbsen-Empanadas servieren. Lass es dir schmecken!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>